ప్రతి మానవునకు నుండవలసిన లక్షణములు

దయా సర్వభూతేషు, క్షాంతి రనసూయా, శౌచ
మనాయాసో మంగళ మకార్పణ్య మస్పృహేతి
(గౌతమ ధర్మ సూత్రం 1-8-34)

సర్వభూతదయ, ఓర్పు, అసూయలేకుండుట, శౌచము, మనస్సులో, వాక్కులో, శరీరములో పరిశుద్ధి, ఎల్లప్పుడు శుభభావములనే కలిగియుండుట, అనాయాసము, దైన్యము లేకుండుట, కోరికలను వీడుట-ఇవి సర్వమానవులకు నుండ వలసిన లక్షణములు. వీనికి ఆత్మలక్షణములని పేరు.

షోడశ సంస్కార ప్రయోజనము

శ్లో|| చిత్రకర్మ యథానేకై రంగై రున్మీల్యతే శనైః
బ్రాహ్మణ్య మపి తద్వత్తత్ సంస్కారై ర్వివిధైః పృథక్||

చిత్రమును వేయదలచినవాడు ముందుగా రేఖామాత్రముగా బొమ్మను గీయును. పిమ్మట రంగులచే ఆయా అవయవములు స్ఫుటము చేయును. అట్లే మానవుడు జన్మమాత్రముచే సామాన్యుడే యైనను షోడశ సంస్కారములచే తేజస్సు పొందును.

విశ్వ ప్రేమ

మిత్రస్య మా చక్షుషా సర్వాణిభూతాని సమీక్షే
మిత్రస్య చక్షుషా సమీక్షామహే ||
(వాజ. సం. 31, 38)

అన్ని భూతములు నన్ను ప్రేమతో చూచుగాక! మిత్ర దృష్టితో మే మొకరి నొకరు చూచుకొందము గాక!

నిత్యశోధన చంద్రిక

విశ్వహిందూ పరిషత్

9వ ముద్రణ : 1985 ఆగస్టు

ప్రతులు : 10,000

మూల్యం : 2-50

ప్రతులకు :

విశ్వహిందూపరిషత్

పరిషత్ భవన్

కోఠి, హైదరాబాద్-1

చిన్న మనవి

తొమ్మిదవసారు యీ పుస్తకం అందిస్తున్నందుకు ఆనందిస్తున్నాము. గత ముద్రణలలోని ప్రతులన్నీ అచిర కాలంలోనే ఐపోయాయన్న ఆనందంకన్న మనధర్మాన్ని నిత్యమూ సాధన చేసే హిందూ కుటుంబాల సంఖ్య యితోధికంగా పెరుగుతున్నందుకు కలిగే సంతోషము, సంతృప్తి గొప్పదికదా.

ప్రతి ప్రచురణలోను పెద్దలిచ్చిన సలహాల ననుసరించి మార్పులు చేర్పులు చేస్తున్నాము. మున్ముందు కూడా అదే పద్ధతి అనుసరించుటకు మాకు అభ్యంతరంలేదు. హిందూ ధర్మమందలి వివిధ పంథీయులకు ఇది పారాయణ గ్రంథం కావాలని, ఆబాల గోపాలానికి తమ జీవనములను దైవత్వం వైపుకు మళ్లించి సంపూర్ణతను సంతరించుకునే మహత్తర ప్రయత్నానికి యీ నిత్యసాధన చంద్రిక సాధనం కావాలని మా ఆకాంక్ష.

మరియొక చిన్నకోరిక. ఈ పుస్తకం వలన కలిగే ప్రయోజనాన్ని మీకు, మీకుటుంబానికే పరిమితం చేయక మీప్రక్క వారికీ, మీవాడలోనివారికీ, అందరికీ అందించే ప్రయత్నం చేయండని ప్రార్థన.

—ప్రకాశకులు

ఆదర్శ దినచర్య

ఉ॥ 4 గం॥	బ్రాహ్మీ ముహూర్తవేళ లేవడం, ప్రాతః స్మరణ ప్రార్థనాదికములు, ఆనాటి కార్య కలాపముల యోజన.
6 గం॥	సూర్యోదయవేళకు కాలకృత్యాదులు ముగించుకొని వ్యాయామము, యోగాసనములు, ప్రాణాయామం, సూర్యనమస్కారములు ఇత్యాదులు నిర్వహించుట, అనంతరం విశ్రాంతి, స్నానం పూజ, జపం, ప్రార్థన, సంధ్య ఇత్యాదులు.
7 గం॥	తమ ఆరోగ్యములు, వయస్సులనుబట్టి ఉపాహారాదులు.
7-30	ప్రార్థనాదులతో నిత్య వ్యవహారిక జీవన కార్యకలాపములు-సకాల భోజనము.
॥ 5-30	వ్యాయామం, తోటపని, ఇతర వినోద ప్రయోజనకర వ్యాపకములు
6-00	సాయం సంధ్యాది కృత్యములు, ప్రార్థనలు, కౌటుంబిక లేదా సామాజిక భజనలు, ఉపన్యాసాది శ్రవణములు, సామాజిక సేవా కార్యకలాపములు.
7-30	భోజనం, విశ్రాంతి, సద్గ్రంథ పఠనము, తదన్యములు.
9-30	నాటి కార్యకలాప సమీక్ష, ఉచిత ప్రార్థనాదికములు, నిదుర.

(వయో భేదములు. వృత్తి భేదములు, జీవన కార్య భేదములనుబట్టి తగు సవరణలతో ఆచరించతగిన సాధారణ దినచర్య ఇది)

దైనందిన ప్రార్థనాదికములు

[ప్రతి హిందువు నిత్యము పఠించదగిన శ్లోకములు]

వామన స్తుతి

స్వప్నమునుండి లేచి కనులు తెరవకుండగనే!

అజినదండకమండలు మేఖలా
రుచిరపావనవామనమూర్తయే
మితజగత్త్రితయాయజితారయే
నిగమవాక్పటవే వటవే నమః ॥ 1

శ్రీభూమిసహితం దివ్యం
ముక్తామణి విభూషితమ్
నమామి వామనం విష్ణుం
భక్తిముక్తి ఫలప్రదమ్ ॥ 2

వామనో బుద్ధిదాతా చ
ద్రవ్యస్థో వామనః స్మృతః
వామన స్తారకోభాభ్యాం
వామనాయ నమో నమః ॥ 3

ఏకాత్మతా స్తోత్రమ్

1. ఓం నమః సచ్చిదానంద రూపాయ పరమాత్మనే।
   జ్యోతిర్మయస్వరూపాయ విశ్వమాంగల్యమూర్తయే ॥
2. ప్రకృతిః పంచభూతాని గ్రహా లోకాః స్వరాస్తథా।
   దిశః కాలశ్చ సర్వేషాం సదా కుర్వంతు మంగళమ్ ॥

3. రత్నాకరా ధౌతపదాం హిమాలయ కిరీటినీమ్ ।
బ్రహ్మరాజర్షి రత్నాఢ్యాం వందే భారత మాతరమ్ ॥

4. మహేంద్రో మలయః సహ్యో దేవతాత్మా హిమాలయః।
ధ్యేయో రైవతకో వింధ్యో గిరిశ్చారావలిస్తథా॥

5. గంగా సరస్వతీ సింధుర్ బ్రహ్మపుత్రశ్చ గండకీ।
కావేరీ యమునా రేవా కృష్ణా గోదా మహానదీ॥

6. అయోధ్యా మథురా మాయా కాశీ కాంచి అవంతికా।
ద్వారావతీ చ వైశాలీ సోమనాథపురీ గయా॥

7. ప్రయాగం పాటలీపుత్రం విజయానగరం మహత్।
ఇంద్రప్రస్థం పురం ధ్యేయం ఖ్యాతా తక్షశిలా తథా॥

8. చతుర్వేదాః పురాణాని సర్వోపనిషదస్తథా।
రామాయణం భారతం చ గీతా షడ్దర్శనానిచ॥

9. జైనాగమాస్త్రిపిటకా గురుగ్రంథః సతాం గిరః।
ఏషజ్ఞాననిధిఃశ్రేష్ఠః శ్రద్ధేయో హృది సర్వదా॥

10. అరుంధత్యనసూయాచ సావిత్రీ జానకీ సతీ।
ద్రౌపదీ కణ్ణగీ గార్గీ మీరా దుర్గావతీ తథా॥

11. లక్ష్మీరహల్యా చన్నమ్మా రుద్రమాంబా సువిక్రమా।
నివేదితా శారదా చ ప్రణమ్యా మాతృదేవతాః॥

12. శ్రీరామో భరతః కృష్ణో భీష్మో ధర్మస్తథార్జునః ।
మార్కండేయో హరిశ్చంద్రః ప్రహ్లాదో నారదో ధ్రువః ॥

13. హనుమాన్ జనకో వ్యాసో వశిష్ఠశ్చ శుకో బలిః ।
దధీచి విశ్వకర్మాణౌ పృథు వాల్మీకి భార్గవాః ॥

14. భగీరథ శ్చైకలవ్యో మనుర్ధన్వంతరిస్తథా ।
శిబిశ్చ రంతిదేవశ్చ పురాణోద్గీత కీర్తయః ॥

15. బుద్ధా జినేంద్రా గోరక్షః పాణినిశ్చ పతంజలిః ।
శంకరో మధ్వ నింబార్కౌ శ్రీరామానుజ వల్లభౌ ॥

16. ఝూలేలాలోఽథ చైతన్యః తిరువల్లువరస్తథా ।
వాయన్మారాల వారశ్చ కంబశ్చ బసవేశ్వరః ॥

17. దేవలో రవిదాసశ్చ కబీరో గురునానకః ।
నరసి స్తులసీదాసో దశమేషో ధృఢవ్రతః ॥

18. శ్రీమత్ శంకరదేవశ్చ బంధూ సాయణమాధవౌ ।
జ్ఞానేశ్వర స్తుకారమో రామదాసః పురందరః ॥

19. విరసా సహజానందో రామానందస్తథా మహాన్ ॥
వితరన్తు సదైవైతే దైవీం సద్గుణ సంపదమ్ ॥

20. భరతర్షిః కాళిదాసః శ్రీభోజో జకణస్తథా ।
సూరదాస స్త్యాగరాజో రసఖానశ్చ సత్కవిః ॥

21. రవివర్మా భాతఖండే భాగ్యచంద్రః స భూపతిః ।
కళావన్తశ్చ విఖ్యాతాః స్మరణీయా నిరంతరమ్ ॥

22. అగస్త్యః కంబు కౌండిన్యౌ రాజేంద్రశ్చోళవంశజః ।
అశోకః పుష్యమిత్రశ్చ ఖారవేలః సునీతిమాన్ ॥

23. చాణక్యచంద్రగుప్తౌచ విక్రమః శాలివాహనః ।
సముద్రగుప్తః శ్రీహర్షః శైలేంద్రో బప్పరావలః ॥

24. లాచిద్ భాస్కరవర్మా చ యశోధర్మాచ హూణజిత్ ।
శ్రీకృష్ణదేవరాయశ్చ లలితాదిత్య ఉద్బలః ॥

25. ముసునూరి నాయకౌ తౌ ప్రతాపః శివభూపతిః ॥
రణజిత్ సింహ ఇత్యేతే వీరా విఖ్యాతవిక్రమాః ॥

26. వైజ్ఞానికాశ్చ కపిలః కణాదః సుశ్రుతస్తథా ।
చరకో భాస్కరాచార్యో వరాహమిహిరః సుధీః ॥

27. నాగార్జునో భరద్వాజః ఆర్యభట్టో బసుర్బుధః ।
ధ్యేయో వేంకటరామశ్చ విజ్ఞా రామానుజాదయః ॥

27. రామకృష్ణో దయానందో రవీంద్రో రామమోహనః ।
రామతీర్థో రవిందశ్చ వివేకానంద ఉద్యశాః ॥

29. దాదాభాయీ గోపబంధుః తిలకో గాంధిరాదృతాః ।
రమణో మాలవీయశ్చ శ్రీ సుబ్రహ్మణ్య భారతీ ॥

30. సుభాషః ప్రణవానందః క్రాంతి వీరౌ వినాయకః।
ఠక్కరో భీమరావశ్చ ఫులే నారాయణో గురుః॥

31. సంఘశక్తి ప్రణేతారౌ కేశవో మాధవస్తథా।
స్మరణీయా సదైవైతే నవచైతన్యదాయకాః॥

32. అనుక్తా యే భక్తాః ప్రభుచరణ సంసక్త హృదయ
అవిజ్ఞాతా వీరాః అధిసమరముద్ధ్వస్తరిపవః।
సమాజోద్ధర్తారః సుహితకర విజ్ఞాన నిపుణాః
నమస్తేభ్యో భూయాత్ సకల సుజనేభ్యః ప్రతిది

33. ఇదమేకాత్మతా స్తోత్రం శ్రద్ధయా యః సదా ప
స రాష్ట్రధర్మ న్ష్ఠావాన్ అఖండభారతం స్మరేత్।

భారత్‌మాతా కీ జయ్

ఏకతా మంత్రం

1. యం వైదికా మంత్ర దృశః పురాణాః
ఇంద్రం యమం మాతరిశ్వాన మాహుః
వేదాన్తినో నిర్వచనీయ మేకం
యం బ్రహ్మ శబ్దేన వినిర్దిశన్తి॥

2. శైవా యమీశం శివ ఇత్యవోచన్
యం వైష్ణవా విష్ణురితి స్తువన్తి।
బుద్ధస్తథా ర్హన్నితి బౌద్ధ జైనాః
సత్ శ్రీ అకాలేతి చ సిఖ సన్తః॥

3. శాస్తేతి కేచిత్, కతిచిత్ కుమారః
స్వామీతి మాతేతి పితేతి భక్త్యా।
యం ప్రార్థయన్తే జగదీశితారం
స ఏక ఏవ ప్రభు రద్వితీయః॥

1. ప్రాచీన కాలమందలి మంత్రద్రష్టలైన ఋషులు మునులు ఆపరమేశ్వరుని ఇంద్ర, యమ, మాతరిశ్వాన శబ్దములతో సూచించిరి. వేదాంతులు మాటలతో వర్ణింపలేని యాతనిని 'బ్రహ్మ' శబ్దముతో సూచించిరి.

2. శైవులు శివుడని, వైష్ణవులు విష్ణువని, బౌద్ధులు బుద్ధుడని, జైనులు అర్హన్ అని, సిక్కులు సత్ శ్రీ అకాల్ అని ఆ పరమేశ్వరుని స్తుతించిరి.

3. ఆ జగదీశ్వరుడైన ప్రభువును కొందరు 'శాస్త' యని కొందరు కుమారస్వామి యని, కొందరు 'స్వామి' యని, తల్లియని తండ్రియని, పిలుచుచూ భక్తితో ప్రార్థించుచుందురు. ఎవరెన్ని విధములుగా పిలచినను ఆ పరమేశ్వరుడు ఒక్కడే. అతడద్వితీయుడు. అనగా అతనికి సాటి వేరెవ్వరును లేరు.

సూర్యోదయ సమయమున

శ్లో॥ బ్రహ్మస్వరూప ముదయే మధ్యాహ్నేతు మహేశ్వరం।
సాయం ధ్యాయేత్సదా విష్ణుం త్రిమూర్తించ దివాకరం॥

స్నానము చేయునపుడు

శ్లో॥ గంగే చ యమునే చైవ గోదావరి సరస్వతి
నర్మదే సింధు కావేరి జలేఽస్మిన్ సన్నిధిం కురు॥

ఊర్ధ్వపుండ్రధారణమ్

శ్లో॥ లలాటే సతతం దేవ్యా శ్రియా సహ విరాజితమ్।
చతుశ్చక్రం నమస్యామి కేశవం కనక ప్రభమ్॥

భస్మధారణమ్

శ్లో॥ శ్రీకరం చ పవిత్రం చ శోకరోగనివారణం॥
లోకే వశీకరం పుంసాం భస్మం త్రైలోక్యపావనమ్॥

బొట్టు పెట్టుకొనుచు 108 మారులు రామనామము జపించవలసిందిగాను, సాయంత్ర సంధ్యా సమయములు 108 మారులు శివ నామము జపించవలసిందిగాను శ్రీ కామకోటి

పీఠాధిపతుల సూచన: ఆయా దేవతలను స్మరించుచు పఠించదగిన శ్లోకములు :

విఘ్నేశ్వర ధ్యానము

శ్లో॥ శుక్లాంబరధరం విష్ణుం శశివర్ణం చతుర్భుజం
ప్రసన్నవదనం ధ్యాయే త్సర్వ విఘ్నోపశాంతయే॥

శ్లో॥ అగజానన పద్మార్కం గజానన మహర్నిశం
అనేకదం తం భక్తానా మేకదంత ముపాస్మహే॥

విష్ణుమూర్తి

శ్లో॥ శాంతాకారం భుజగశయనం పద్మనాభం సురేశం
విశ్వాకారం గగన సదృశం మేఘవర్ణం శుభాంగం
లక్ష్మీకాంతం కమలనయనం యోగిహృద్ధ్యానగమ్యం
వందే విష్ణుం భవభయహరం సర్వలోకైకనాథమ్॥

పరమశివుడు

శ్లో॥ వందే శంభుముమాపతిం సురగురుం వందే జగత్కారణం
వందే పన్నగభూషణం మృగధరం వందే పశూనాం పతిం
వందే సూర్యశశాంక వహ్నినయనం వందే ముకుందప్రియం
వందే భక్తజనాశ్రయంచ వరదం వందే శివంశంకరమ్॥

శ్రీరామచంద్రుడు

శ్రీరామచంద్రః శ్రితపారిజాతః సమస్త కళ్యాణ గుణాభిరామః
సీతాముఖాంభోరుహచంచరీకో నిరంతరమ్ మంగళమాతనోతు

శ్రీకృష్ణుడు

శ్లో॥ మందారమూలే మదనాభిరామం
బింబాధరాపూరితవేణునాదం
గోగోప గోపీజన మధ్యసంస్థం
గోపం భజే గోకులపూర్ణచంద్రమ్ ॥

దక్షిణామూర్తి

శ్లో॥ గురవే సర్వలోకానాం భిషజే భవరోగిణాం
నిధయే సర్వ విద్యానాం దక్షిణామూర్తయే నమః ॥

ఆంజనేయస్వామి

శ్లో॥ గోష్పదీకృతవారాశిం మశకీకృతరాక్షసం
రామాయణమహామాలారత్నం వన్దేఽనిలాత్మజం ॥

శ్లో॥ బుద్ధిర్బలం యశోధైర్యం నిర్భయత్వ మరోగతా
అజాడ్యం వాక్పటుత్వంచ హనుమత్స్మరణాద్భవేత్ ॥

గరుడస్వామి

శ్లో॥ కుంకుమాంకితవర్ణాయ కుందేందుధవళాయ చ
విష్ణువాహ ! నమస్తుభ్యం పక్షిరాజాయ తే నమః ॥

మహాలక్ష్మి

శ్లో॥ లక్ష్మీం క్షీరసముద్రరాజతనయాం శ్రీరంగధామేశ్వరీం
దాసీభూతసమస్తదేవవనితాం లోకైకదీపాంకురాం
శ్రీమన్మందకటాక్షలబ్ధవిభవ బ్రహ్మేంద్రగంగాధరాం
త్వాం త్రైలోక్య కుటుంబినీం సరసిజాం వందే
ముకుందప్రియామ్॥

సరస్వతీ

శ్లో॥ సరస్వతి నమస్తుభ్యం వరదే కామరూపిణి
విద్యారంభం కరిష్యామి సిద్ధిర్భవతు మే సదా॥

శ్లో॥ యా కుందేందుతుషారహారధవళా యా శుభ్రవస్త్రాన్వితా
యా వీణావర దండమండితకరా యా శ్వేతపద్మాసనా
యా బ్రహ్మాచ్యుతశంకర ప్రభృతిభి ర్దేవై స్సదా పూజితా
సా మాం పాతు సరస్వతీ భగవతీ నిశ్శేషజాడ్యాపహా॥

దుర్గాదేవి

శ్లో॥ సర్వస్వరూపే సర్వేశి సర్వలోక నమస్కృతే
భయేభ్య స్త్రాహి నో దేవి దుర్గాదేవి నమోఽస్తు తే॥

త్ర్యంబికాదేవి

శ్లో॥ సర్వమంగళమాంగళ్యే శివే సర్వార్థసాధకే
శరణ్యే త్ర్యంబకే దేవి నారాయణి నమోఽస్తుతే॥

త్రిపురసుందరి

శ్లో॥ ఓంకారపంజరశుకీ ముపనిషదుద్యానకేళికలకంఠీం।
ఆగమవిపినమయూరీ మార్యా మంతర్విభావయే గౌరీం॥

గాయత్రి

ముక్తావిద్రుమహేమనీలధవళచ్ఛాయై ర్ముఖై స్త్రీక్షణై।
ర్యుక్తా మిందునిబద్ధరత్నమకుటాం తత్త్వార్థ వర్ణాత్మికాం।
గాయత్రీం వరదాభయాంకుశకశా శ్శుభ్రంకపాలంగదాం।
శంఖం చక్ర మథారవిందయుగళం
హస్తైర్వహంతీం భజే॥

నరశింహస్వామి

శ్లో॥ ఉగ్రం వీరం మహావిష్ణుం జ్వలంతం సర్వతోముఖం।
నృసింహం భీషణం భద్రం మృత్యుమృత్యుం
నమామ్యహమ్॥

జైన ప్రార్థన

నమో అరిహంతాణం
నమో సిద్ధాణం
నమో ఆయరియాణం
నమో ఉవజ్ఝాయాణం
నమో లోయే సవ్వ సాహూణం ॥
ఏసో పంచ నముక్కారో
సవ్వ పావప్పణాసణో
మంగళాణం చ సర్వేశిం
పఢమం హవయిమంగళం ॥

బౌద్ధ ప్రార్థన

బుద్ధం శరణం గచ్ఛామి ॥
ధర్మం శరణం గచ్ఛామి ॥
సంఘం శరణం గచ్ఛామి ॥

శిఖ్ఖు ప్రార్థన

శ్రీవాహ గురూజీకా ఖాలసా
శ్రీవాహ గురూజీకా ఫతకా
బోలే సేపిహాల్
సత్ శ్రీ అకాల్ ॥

భారతమాత

శ్లో॥ గాయంతి దేవాః కిల గీతికాని
ధన్యాస్తుతే భారతభూమిభాగే

స్వర్గాపవర్గాస్పదమార్గభూతే
భవంతి భూయః పురుషాః సురత్వాత్. ॥

శ్లో॥ కల్యాణీం మనసంతతే ర్జగతి తాం
ఛందోమయీం జ్ఞానదాం।
తత్త్వజ్ఞాన మసంప్రదాయ
జననీం సర్వాత్మికాం హైందవీం॥
చైతన్యాధికరూపిణీం వసుయుతాం
సేవే సదా భారతీం॥
మాత ర్త్వాం సుతయోగ్యమాశిషశతం
దేహీతి సంప్రార్థయే

శాంతిపాఠము

ఓం సహనావవతు సహ నౌ భునక్తు సహ
వీర్యమ్ కరవావహై। తేజస్వి నా వధీత మస్తు.
మా విద్విషావహై

ఓం శాన్తిః శాన్తిః శాన్తిః

స్వస్తి

శ్లో॥ స్వస్తిప్రజాభ్యః పరిపాలయంతాం।
న్యాయ్యేన మార్గేణ మహీం మహీశాః ॥
గోబ్రాహ్మణేభ్య శ్శుభ మస్తు నిత్యం।
లోకా స్సమస్తా స్సుఖినో భవంతు ॥
కాలే వర్ష తు పర్జన్యః పృథివీ సస్యశాలినీ।
దేశోఽయం క్షోభరహితో
బ్రాహ్మణాఽస్సంతు నిర్భయాః॥

అపుత్రాః పుత్రిణ స్సంతు పుత్రిణస్సంతుపౌత్రిణః।
అధనా స్సధనా స్సంతు జీవంతు శరదాం శతమ్ ॥
యస్మంగళం సహస్రాక్షే సర్వదేవ నమస్కృతే।
వృత్రనాశే సముభవత్ తత్తే భవతు మంగళమ్ ॥
ఋతవ స్సాగరా ద్వీపా వేదా లోకా దిశశ్చ తే।
మంగళాని మహారాహో దిశంతు తవ సర్వదా ॥
కాయేన వాచా మనసేంద్రియైర్వా।
బుధ్యాత్మనా వా ప్రకృతేస్స్వభావాత్॥
కరోమి యద్యత్సకలం పరస్మై।
నారాయణా యేతి సమర్పయామి ॥

భోజనానికి ముందు

శ్లో॥ అహం వైశ్వానరో భూత్వా ప్రాణినాం దేహ మాశ్రితః।
ప్రాణాపాన సమాయుక్తః పచామ్యన్నం చతుర్విధమ్॥
శ్లో॥ త్వమేవ వస్తు గోవింద తుభ్యమేవ సమర్పయే।
గృహాణ సుముఖో భూత్వా ప్రసీద పరమేశ్వర ॥

భోజనానంతరము

శ్లో॥ అగస్త్యం వైనతేయం చ శమీం చ బడబానలం ॥
ఆహార పరిణామార్థం స్మరామిచ వృకోదరమ్ ॥
చదువుకొనబోయే ముందు సరస్వతిని, గురువును, ధ్యానించవలెను.

•భారతమాతను గురించిన భావకల్పనతో శ్రీ ఇసుకపల్లి రాధాకృష్ణమూర్తి శర్మగారు ప్రత్యేకముగా రచించిన శ్లోకము.

సరస్వతీ ద్వాదశ నామావళి

ప్రథమం భారతీ నామ ద్వితీయం చ సరస్వతీ ।
తృతీయం శారదాదేవీ చతుర్థమ్ హంసవాహినీ ॥
పంచమం జగతీ ఖ్యాతా షష్ఠం వాగీశ్వరీ తథా ।
సప్తమం కుముదీ ప్రోక్తా అష్టమం బ్రహ్మచారిణీ ॥
నవమం బుధమాతా చ దశమం వరదాయినీ ।
ఏకాదశం చంద్రికా స్త్రి ద్వాదశం భువనేశ్వరీ ॥
ద్వాదశైతాని నామాని త్రిసంధ్యం యః పఠేన్నరః
జిహ్వాగ్రే వసతే నిత్యం బ్రహ్మరూపా సరస్వతీ ॥
సరస్వతి మహాభాగే విద్యే కమలలోచనే
విశ్వరూపే విశాలాక్షి విద్యాందేహి నమోఽస్తుతే॥

గురుధ్యానము

॥ ధ్యానమూలం గురోర్మూర్తిః
పూజామూలం గురోఃపదమ్
మంత్రమూలం గురోర్వాక్యమ్
మోక్షమూలం గురోః కృపా॥

శ్లో॥ గురు ర్బ్రహ్మా గురు ర్విష్ణు ర్గురు ర్దేవో మహేశ్వరః
గురు స్సాక్షాత్పరం బ్రహ్మ తస్మై శ్రీ గురవేనమః

నిత్యవృత్తి ఆరంభించబోయేముందు ·

శ్లో॥ ఆధార సర్వశాస్త్రాణాం కలానాం శ్రామికస్య చ।
ఆదర్శోవై ప్రజానాం చ కర్తవ్యత్వస్య ప్రేరకః ॥
దేవ శిల్పీతి విఖ్యాతః విశ్వకర్మేత్యపి స్మృతః ।
సర్వస్వం ధర్మరక్షార్థ మర్పితుం ప్రేరక స్స్వయమ్ ॥

విశ్వకర్మన్నహం స్మృత్వా త్వాం సదా । ప్రథమం తతః॥
ప్రారభే నిత్యకార్యాణి ఆశిషం దేహి మే సదా ॥

కార్యాంను యన్స్మయారబ్దం భవే ల్లోకహితాయ వై !
తేనాహం రాష్ట్రదేవస్య దేహి బాంగత్వ మాప్నుయామ్॥

సంధ్యాదీపదర్శనసమయాన...

శ్లో॥ దీపం జ్యోతిః పరం బ్రహ్మ దీపం సర్వతమోఽపహం
దీపేన సాధ్యతే సర్వం సంధ్యాదీప నమోఽస్తుతే ॥

అందరూ కలిసి భజన చేయదగిన నామములు

రామ రామ రామ రామ రామనామ తారకం
రామకృష్ణ వాసుదేవ భక్తిముక్తి దాయకమ్
శ్రీరామ రామ రామేతి రమే రామే మనోరమే
సహస్రనామ త త్తుల్యం రామనామవరాననే

రాత్రి నిద్రించుటకు ముందు

శ్లో॥ రామం స్కందం హనూమంతం వైనతేయం వృకోదరం।
శయనే యః స్మరే న్నిత్యం దుస్స్వప్న స్తస్య నశ్యతి॥

• విశ్వకర్మ శిల్పాచార్యులని కొందరి మతము. మరి కొందరు ఆయన ఆదికార్మికుడని ఆయన జయంతి భారత కార్మికజయంతియని భావించుటయు కలదు. ఈ రెండవ భావముతో శ్రీ ఉపద్రష్ట వెంకటాద్రిమయ్య గారిచే వ్రాయ బడినశ్లోకములు.

అపరాధ క్షమాపణ స్తోత్రము

శ్లో॥ అపరాధ సహస్రాణి, క్రియంతేఽహర్నిశం మయా ।
దాసోఽయ మితి మాం మత్వా, క్షమస్వ పరమేశ్వర ॥

శ్లో॥ కరచరణకృతం వాక్కాయజం కర్మజం వా ।
శ్రవణనయనం వా మానసం వాపరాధం ॥
విహిత మవిహితం వా సర్వ మేతత్ క్షమస్వ ।
జయ జయ కరుణాబ్ధే శ్రీ మహాదేవ శంభో ॥

మానసిక పూజావిధానము

(ప్రత్యేక ప్రయత్నములు అలభ్యమైన పక్షమున మానసికముగా నారధించుటకే మానసిక పూజా విధానమున ధ్యానావాహనాది షోడశోపచారములను శ్లోక రూపమున నీయబడినవి. నైవేద్య, తాంబూల మంత్రపుష్పముల నూహించు కొనవలసిందిగా ప్రార్థన.

1. ధ్యానం

వైదేహీ సహితం సురద్రుమతలే హైమే మహామంటపే।
మధ్యేపుష్పకమాసనే మణిమయే వీరాసనే సుస్థితం॥
అగ్రేవాచయతి ప్రభంజన సుతే తత్వంమునిభ్యః పరం ।
వ్యాఖ్యాంతం భరతాదిభిః పరివృతం రామంభజేశ్యామలం ॥

2. ఆవాహనము

ఆవాహయామి విశ్వేశం. జానకీవల్లభం ప్రభుమ్ ।
కౌసల్యాతనయం విష్ణుం శ్రీరామం ప్రకృతేః పరమ్ ॥

3. ఆసనమ్

రాజాధిరాజ రాజేంద్ర రామచంద్ర మహీపతే।
రత్నసింహాసనం తుభ్యం దాస్యామి స్వీకురు ప్రభో ॥

4. పాద్యమ్

త్రైలోక్యపావనానంత నమస్తే! రఘునాయక !
పాద్యం గృహాణరాజర్షి। నమోరాజీవలోచన ॥

5. అర్ఘ్యమ్

పరిపూర్ణ పరానంద నమో దాశరథేప్రభో।
గృహాణార్ఘ్యం మయాదత్తం, కృష్ణవిష్ణో జనార్దన ॥

6. ఆచమనమ్

నమస్సత్యాయ శుద్ధాయ, నిత్యాయ జ్ఞానరూపిణే!
గృహాణాచమనం నాథ, సర్వలోకైక నాయక ॥

7. స్నానమ్

తీర్థోదకైః కాంచన కుంభసంస్థైః
సువాసితైర్దేవ సుమంత్రపూతైః
మయార్పిత స్నానమిదం గృహాణపాదాబ్జ
నిష్ఠ్యూత నదీ ప్రవాహ ॥

8. వస్త్రమ్

తప్తకాంచన సంకాశం పీతాంబర మిదంహరే।
సంగృహాణ జగన్నాధ రామచంద్ర నమోస్తుతే॥

9. యజ్ఞోపవీతం

శ్రీరామాచ్యుత యజ్ఞేశ శ్రీధరానన్త రాఘవ ।
బ్రహ్మసూత్రం సోత్తరీయం గృహాణ రఘునందన ॥

10. గంధః

కుంకుమాగరుకస్తూరీ కర్పూరచందనం తథా
తుభ్యందాస్యామి రాజేంద్ర శ్రీరామ స్వీకురు ప్రభో ।

11. అక్షతాః

శాలీయచంద్ర వర్ణాంచ హరిద్రా మిశ్రితాన్ శుభాన్
అక్షతాంశ్చార్పయేతుభ్యం గృహ్యతాం జానకీ ప్రియ ।

12. పుష్పాణి

మాలాంబుజైర్బిల్వ పత్రైః చంపకైః రాఘవం విభుమ్ ।
పూజయిష్యామ్యహం భక్త్యా సంగృహాణ జనార్దన ॥

13. ధూపం

వనస్పతిరసోద్భూతో గంధాఢ్యోగంధ ఉత్తమః ।
రామచంద్ర మహీపాల ధూపోయం ప్రతి గృహ్యతామ్ ॥

14. దీపం

జ్యోతిషాంపతయే తుభ్యం, నమోరామాయవేధసే ।
గృహాణ దీపకం చైవ త్రైలోక్య తిమిరాపహా ॥

15. నీరాజనమ్

మంగళార్థం మహీపాల ! నీరాజనమిదంహరే !
సంగృహాణ జగన్నాథ ! రామచంద్రనమోఽస్తుతే

16. ఆత్మప్రదక్షిణ నమస్కారము

యానికాని చ పాపాని జన్మాంతర కృతానిచ।
తానితాని ప్రణశ్యంతి ప్రదక్షిణ పదే పదే॥

ఏడు వారముల ప్రార్థనలు

ఆదివారము :— సూర్యాష్టకమ్
సోమవారము :— చంద్రశేఖరాష్టకమ్
మంగళవారము :— ఆంజనేయ స్తోత్రమ్
బుధవారము :— మధురాష్టకమ్
గురువారము :— శ్రీ వేంకటేశ్వర ప్రార్థన
శుక్రవారము :— మహాలక్ష్మ్యష్టకమ్
శనివారము :— నవగ్రహ స్తోత్రమ్

సూర్యాష్టకమ్

(ఆదివారమున భక్తితో పఠించవలెను. సూర్యోదయ సమయమున సాష్టాంగ నమస్కారములతో పఠించుట శ్రేష్ఠము)

శ్లో॥ ఆది దేవ! నమస్తుభ్యం! ప్రసీద మమ భాస్కర।
దివాకర! నమస్తుభ్యం! ప్రభాకర నమోస్తుతే॥

శ్లో॥ సప్తాశ్వ రథ మారూఢమ్ ప్రచండం కశ్యపాత్మజం।
శ్వేతపద్మధరం దేవం తం సూర్యం ప్రణమా
మ్యహమ్॥

శ్లో॥ లోహితం రథ మారూఢం సర్వ లోక పితామహం ।
మహా పాప హరం దేవం తం సూర్యం ప్రణమా
మ్యహం ॥

శ్లో॥ త్రైగుణ్యం చ మహాశూరం బ్రహ్మ విష్ణు మహేశ్వరం ।
మహా పాప హరం దేవం తం సూర్యం ప్రణమా
మ్యహం ॥

శ్లో॥ బృంహితం తేజసాం పుంజం వాయు మాకాశ మేవచ ।
ప్రభుస్త్వం సర్వలోకానాం తం సూర్యం ప్రణమా
మ్యహం ॥

శ్లో॥ బంధూక పుష్ప సంకాశం హారకుండల భూషితం ।
ఏకచక్ర ధరం దేవం తం సూర్యం ప్రణమామ్యహం॥

శ్లో॥ విశ్వేశం విశ్వకర్తారం మహాతేజః ప్రదీపనం ।
మహా పాప హరం దేవం తం సూర్యమ్ ప్రణమా
మ్యహం ॥

శ్లో॥ శ్రీ విష్ణు జగతాంనాథం జ్ఞాన విజ్ఞాన మోక్షదం ।
మహా పాప హరం దేవం తం సూర్యం ప్రణమా
మ్యహం ॥

శ్లో॥ సూర్యాష్టకం పఠే న్నిత్యం గ్రహపీడా ప్రణాశనం ।
అపుత్రో లభతే పుత్రం దరిద్రో ధనవాన్ భవేత్ ॥

శ్లో॥ ఆమిషం మధుపానం చ యః కరోతి రవేర్దినే ।
సప్త జన్మ భవేద్రోగీ జన్మ కర్మ దరిద్రతా॥

శ్లో॥ త్రీ తైల మధు మాంసాని యస్త్యజేత్తు రవేర్దినే।
న వ్యాధి శోక దారిద్ర్యం సూర్యలోకం స గచ్ఛతి ॥
ఇతి శ్రీశివ ప్రోక్తం శ్రీ సూర్యాష్టకం సంపూర్ణమ్.

చన్ద్రశేఖరాష్టకమ్

(సోమవారమున గానము చేయవలెను)

శ్లో॥ చన్ద్రశేఖర! చన్ద్రశేఖర! చన్ద్రశేఖర పాహిమాం।
చన్ద్రశేఖర! చన్ద్రశేఖర చన్ద్రశేఖర రక్షమామ్ ॥

శ్లో॥ రత్నసాను శరాసనం రజతాద్రి శృంగ నికేతనం
శింజినీ కృత పన్నగేశ్వర మంబుజానన సాయకం।
క్షిప్ర దగ్ధ పురత్రయం త్రిదశాలయై రభివందితం
చన్ద్రశేఖర మాశ్రయే మమ కింకరిష్యతి వై యమః ?

శ్లో॥ పంచపాదప పుష్పగంధ పదాంబుజ ద్వయ శోభితం
ఫాలలోచన జాత పావక దగ్ధ మన్మథ విగ్రహం,
భస్మ దిగ్ధ కళేబరం భవనాశనం భవ మవ్యయం
చన్ద్రశేఖర మాశ్రయే మమ కింకరిష్యతి వై యమః

శ్లో॥ మత్తవారణ ముఖ్య చర్మ కృతోత్తరీయ మనోహరం
పంకజాసన పద్మలోచన పూజితాంఘ్రి సరోరుహం
దేవ సింధు తరంగ శీకర సిక్త శుభ్ర జటాధరం
చన్ద్రశేఖర మాశ్రయే మమ కింకరిష్యతి వై యమః ?

శ్లో॥ యక్షరాజసఖం భగాక్ష హరం భుజంగ విభూషణం
శైల రాజ సుతా పరిష్కృత చారువామ కళేబరమ్।
క్ష్వేడ నీల గళం పరశ్వధ ధారిణం మృగ ధారిణం
చన్ద్రశేఖర మాశ్రయే మమ కింకరిష్యతి వై యమః?

శ్లో॥ కుండలీకృత కుండలేశ్వర కుండలం వృషవాహనం
నారదాది మునీశ్వర స్తుత వైభవం వృషవాహనం
అంధకాంతక మాశ్రితామర పాదపం శమనాంతకం
చన్ద్రశేఖర మాశ్రయే మమ కింకరిష్యతి వై యమః

శ్లో॥ భేషజం భవరోగిణా మఖిలా సదా మపహారిణం
దక్షయజ్ఞ వినాశనం త్రిగుణాత్మకం త్రివిలోచనమ్।
భక్తి ముక్తి ఫలప్రదం సకలాఘ సంఘ నిబర్హణం
చన్ద్రశేఖర మాశ్రయే మమ కింకరిష్యతి వై యమః ?

శ్లో॥ భక్తవత్సల మర్చితం నిధి మక్షయం హరిదంబరం
సర్వభూత పతిం పరాత్పర మప్రమేయ మనుత్తమమ్।
సోమవారిణ భూహుతాశన సోమపానిల ఖాకృతిం
చన్ద్రశేఖర మాశ్రయే మమ కింకరిష్యతి వై యమః?

శ్లో॥ విశ్వసృష్టి విధాయకం పునరేవ పాలన తత్పరం
సంహరం తమపి ప్రపంచ మశేష లోకనివాసినమ్।
క్రీడయంత మహర్నిశం గణనాథ యూథ సమన్వితం
చంద్రశేఖర మాశ్రయే మమ కింకరిష్యతి వై యమః ?

శ్లో॥ మృత్యుభీత మృకండు సూనుకృత స్తవం శివసన్నిధౌ
యత్రకుత్రచయః పఠేన్నహితస్య మృత్యుభయం భవేత్
పూర్ణమాయురరోగతా మఖిలార్థ సంపద మాదరం
చన్ద్రశేఖర ఏవ తస్యదదాతి ముక్తి మయత్నతః॥

ఆంజనేయ స్తోత్రమ్

(మంగళవారమున భక్తిశ్రద్ధలతో పఠించవలెను.)

శ్లో॥ ప్రణౌదేవి ప్రవక్ష్యామి స్తోత్రం సర్వ భయాపహమ్।
సర్వకామప్రదం నృణాం హనుమత్ స్తోత్రముత్తమం॥

శ్లో॥ తప్తకాంచన సఙ్కాశం నానారత్న విభూషితం।
ఉద్యద్బాలార్క వదనం త్రినేత్రం కుణ్డలోజ్జ్వలం॥

శ్లో॥ మౌఞ్జీకౌపీన సంయుక్తం హేమయజ్ఞోప వీతినం।
పిఙ్గళాక్షం మహాకాయం టఙ్కశైలేన్ద్ర ధారిణం

శ్లో॥ శిఖానిక్షిప్త వాలాగ్రం మేరు శైలాగ్ర సంస్థితం।
మూర్తిత్రయాత్మకం పీనం మహావీరం మహాహనుమ్॥

శ్లో॥ హనుమన్తం వాయుపుత్రం నమామి బ్రహ్మచారిణం।
త్రిమూర్త్యాత్మక మాత్మస్థం జపాకుసుమ సన్నిభం॥

శ్లో॥ నానాభూషణ సంయుక్త మాంజనేయం నమామ్యహం।
పఞ్చాక్షర స్థితం దేవం నీలనీరద సన్నిభం॥

శ్లో॥ పూజితం సర్వదేవైశ్చ రాక్షసాన్తం నమామ్యహం।
అచలద్యుతి సఙ్కాశం సర్వాలంకార భూషితం॥

శ్లో॥ షడక్షరస్థితం దేవం నమామి కపినాయకం ।
తప్త స్వర్ణమయందేవం హరిద్రాభం సురార్చితం ॥

శ్లో॥ సున్దరం సాబ్జనయనం త్రినేత్రం తం నమామ్యహం,
అష్టాక్షరాధీనం దేవం హారవర్ణ సముజ్జ్వలం ॥

శ్లో॥ నమామి జనతా వంద్యం లంకాప్రాసాదభంజనం ।
అతసీపుష్ప సంకాశం దశవర్ణాత్మకం విభుం ॥

శ్లో॥ జటాధరం చతుర్బాహుం నమామి కపినాయకం ।
ద్వాదశాక్షర మన్త్రస్యనాయకం కున్తధారిణం

శ్లో॥ అఙ్కుశఞ్చ దధానఞ్చ కపివీరం నమామ్యహం ।
త్రయోదశాక్షరయుతం సీతాదుఃఖ నివారణం ॥

శ్లో॥ పీతవర్ణం లసత్కాయం భజే సుగ్రీవ మన్త్రిణం ।
మాలామన్త్రాత్మకం దేవం చిత్రవర్ణం చతుర్భుజం ॥

శ్లో॥ పాశాఙ్కుశాఽభయంకరంధృతటఙ్కం నమామ్యహం।
సురాసురగణైస్సర్వైస్సంస్తుతం ప్రణమామ్యహం ॥

శ్లో॥ ఏవం ధ్యాయేన్నరోనిత్యం సర్వపాపైః ప్రముచ్యతే ।
ప్రయాతి చిన్తితం కార్యం శీఘ్రమేవ నసంశయః ॥

శ్లో॥ అష్టమ్యాం వా చతుర్దశ్యాం మర్కవారే విశేషతః ।
సన్ధ్యా పూజాం ప్రకుర్వీత ద్వాదశ్యాం చ్చవిశేషతః ॥

శ్లో॥ అర్కమూలేన కుర్వీత హనుమత్ప్రతిమాం సుధీః ।
పూజయేత్తత్ర విద్వాన్ యో రక్తవస్త్రేణవేష్టయేత్ ॥

శ్లో॥ బ్రాహ్మణాన్భోజయే త్పశ్చాత్త ప్రీత్యై సర్వకామదాం
యః కరోతి నరో భక్త్యా పూజాం హనుమతస్సుధీః॥

శ్లో॥ న శస్త్రభయ మాప్నోతి భయంవాప్య న్తరిక్షం ।
అక్షాది రాక్షస హరం దశకణ్ఠ దర్ప నిర్మూలనం
రఘువ రాంఘ్రి సరోఽభక్తం ।
సీతాఽవిషయస్య ఘన దుఃఖనివారకం తం
వాయోస్సుతం గీలిత భానుమహం నమామి॥

శ్లో॥ మాంపశ్య పశ్యః హనుమాన్ నిజదృష్టి పాతై ః
మాం రక్ష రక్ష పరితో రిపుదుఃఖ పుంజాత్ ।
వశ్యంకురు త్రిజగతీ వసుధాధిపానాం
మే దేహి మహతీ వసుధాం శ్రియం చ॥

శ్లో॥ ఆపద్భ్యో రక్ష సర్వత్ర ఆంజనేయ నమోఽస్తుతే ।
బన్ధనం చ్ఛేదయాజస్రం కపివీర నమోఽస్తుతే॥

శ్లో॥ దుష్టరోగాన్ హనహన రామదూత నమోఽస్తుతే ।
ఉచ్చాటయ రిపూన్సర్వాన్మోహనంకురు భూభుజాం॥

శ్లో॥ విద్వేషిణో మారయత్వం త్రిమూర్త్యాత్మక సర్వదా ।
సఞ్జీవ పర్వతోద్ధార మనోదుఃఖం నివారయ॥

శ్లో॥ ఘోరా నుపద్రవాన్ సర్వాన్ నాశయాక్షా సురా నక ।
ఏవం స్తుత్వా హనూమన్తం నరః శ్రద్ధా సమన్వితః॥

ఇత్యుమా సంహితాయాం ఆంజనేయస్తోత్రంసమ్పూర్ణం

మధురాష్టకం

(బుధవారమున భక్తితో గానము చేయవలెను)

శ్లో॥ అధరం మధురం వదనం మధురం నయనం మధురం
హసితం మధురం।
హృదయం మధురం గమనం మధురం మధురాధిపతే
రఖిలం మధురం॥

శ్లో॥ వచనం మధురం చరితం మధురం వసనం మధురం
వలితం మధురం।
చలితం మధురం భ్రమితం మధురం మధురాధిపతే
రఖిలం మధురం॥

శ్లో॥ వేణుర్మధురో రేణుర్మధురో పాణిర్మధురో పాదౌమధురౌ।
నృత్యం మధురం సఖ్యం మధురం మధురాధిపతే
రఖిలం మధురం॥

శ్లో॥ గీతం మధురం పీతం మధురం భుక్తం మధురం
సుప్తం మధురం।
రూపం మధురం తిలకం మధురం మధురాధిపతే రఖిలం
మధురం॥

శ్లో॥ కరణం మధురం తరణం మధురం హరణం మధురం
రమణం మధురం॥
వమితం మధురం శమితం మధురం మధురాధిపతే
రఖిలం మధురం॥

శ్లో॥ గుంజా మధురా మాలామధురా యమునా మధురా
వీచీ మధురా
సలిలం మధురం కమలం మధురం మధురాధిపతే
రఖిలం మధురం ।
శ్లో॥ గోపీ మధురా లీలామధురా యుక్తం మధురం
ముక్తం మధురం
దృష్టం మధురం శిష్టం మధురం మధురాధిపతే
రఖిలం మధురం॥
శ్లో॥ గోపా మధురా గావో మధురా యష్టిర్మధురా
సృష్టిర్మధురా ।
దళితం మధురం ఫలితం మధురం
మధురాధిపతే రఖిలం మధురం ॥
(శ్రీ వల్లభాచార్య కృతం)

శ్రీ వేంకటేశ్వర ప్రార్థన

(గురువారమున భక్తితో కీర్తించవలెను)

కమలాకుచ చూచుక కుంకుమతో
నియతారుణితాతుల నీలతనో।
కమలాయతలోచన లోకపతే
విజయీభవ వేంకట శైలపతే ॥
సచతుర్ముఖ షణ్ముఖ పంచముఖ
ప్రముఖాఖిలదైవత మౌళిమణే।

శరణాగతవత్సలసారనిధే
పరిపాలయ మాం వృష శైలపతే ॥
అతివేలతయా తవ దుర్విషహై
రనువేలకృతై రపరాధశతైః ।
భరితం త్వరితం వృషశైలపతే
పరయా కృపయా పరిపాహి హరే ॥
అధివేంకటశైల ముదారమతే
ర్జనతాభిమతాధికదానరతాత్ ।
పరదేవతయా గదితాన్నిగమైః
కమలాదయితాన్న పరం కలయే ॥
కల వేణురవావశ గోపవధూ
శతకోటివృతాత్స్మర కోటిసమాత్ ॥
ప్రతివల్లవికాభి మతాత్సుఖదాత్
వసుదేవసుతాన్న పరం కలయే ॥
అభిరామ గుణాకర దాశరథే
జగదేకధనుర్ధర ధీరమతే ।
రఘునాయక రామ రమేశ విభో
వరదో భవ దేవదయాజలధే ॥
అవనీతనయా కమనీయకరం
రజనీకర చారుముఖాంబురుహమ్
రజనీచరరాజత మోమిహిరం
మహనీయమహం రఘురామమయే ॥

సుముఖం సుహృదం సులభం సుఖదం
స్వనుజం చ సుకాయమమోఘశరమ్ ।
అపహాయ రఘూద్వహమన్యమహం
న కథంచన కంచన జాతుభజే ॥
వినా వేంకటేశం ననాథో న నాథః
సదా వేంకటేశం స్మరామి స్మరామి ।
హరె వేంకటేశ ప్రసీద ప్రసీద
ప్రియం వేంకటేశ ప్రయచ్ఛ ప్రయచ్ఛ ॥
అహం దూరతస్తే పదాంభోజయుగ్మ
ప్రణామేచ్ఛయాఽఽగత్య సేవాం కరోమి
సకృత్సేవయా నిత్యసేవాఫలం త్వం
ప్రయచ్ఛ ప్రయచ్ఛ ప్రభో వేంకటేశ ॥
అజ్ఞానినా మయా దోషా న శేషాన్విహితాన్ హరే ।
క్షమస్వ త్వం క్షమస్వ త్వం శేషశైల శిఖామణే ॥

మహాలక్ష్మ్యష్టకమ్

(శుక్రవారమున భక్తితో స్తోత్రము చేయవలెను)

శ్లో॥ నమస్తేస్తు మహామాయే శ్రీ పీఠే సురపూజితే ।
శంఖ చక్ర గదాహస్తే మహాలక్ష్మి నమోస్తుతే ॥

శ్లో॥ నమస్తే గరుడారూఢే కోలాసుర భయంకరి ।
సర్వపాపహరే దేవి మహాలక్ష్మి నమోస్తుతే ॥

శ్లో॥ సర్వజ్ఞే సర్వవరదే సర్వదుష్ట భయంకరి ।
సర్వదుఃఖహరే దేవి మహాలక్ష్మి నమోస్తుతే ॥

శ్లో॥ సిద్ధి బుద్ధి ప్రదే దేవి భుక్తి ముక్తి ప్రదాయినీ ।
మంత్రమూర్తే సదాదేవి మహాలక్ష్మి నమోస్తుతే ॥

శ్లో॥ ఆద్యన్తరహితే దేవి ఆదిశక్తి మహేశ్వరి ।
యోగజ్ఞే యోగ సంభూతే మహాలక్ష్మి నమోస్తుతే॥

శ్లో॥ స్థూలసూక్ష్మ మహారౌద్రే మహాశక్తే మహోదరే ।
మహాపాపహరే దేవి మహాలక్ష్మి నమోస్తుతే ॥

శ్లో॥ పద్మాసన స్థితేదేవి పరబ్రహ్మ స్వరూపిణి ।
పరమేశ్వరి జగన్మాతః మహాలక్ష్మి నమోస్తుతే ॥

శ్లో॥ శ్వేతాంబరధరే దేవి నానాలంకార భూషితే ।
జగస్థితే జగన్మాతః మహాలక్ష్మి నమోస్తుతే ॥

శ్లో॥ మహాలక్ష్మ్యష్టకం స్తోత్రం యఃపఠేద్భక్తిమాన్నరః
సర్వసిద్ధి మవాప్నోతి రాజ్యం ప్రాప్నోతిసర్వదా ॥

శ్లో॥ ఏకకాలే పఠేన్నిత్యం మహాపాప వినాశనమ్ ।
ద్వికాలే యః పఠేన్నిత్యం ధనధాన్య సమన్వితః ॥

శ్లో॥ త్రికాలంయః పఠేన్నిత్యం మహాశత్రు వినాశనమ్ ।
మహాలక్ష్మి ర్భవేన్నిత్యం ప్రసన్న వరదా శుభా ॥

[ఇన్ద్రకృత శ్రీ మహాలక్ష్మ్యష్టక స్తోత్రం సంపూర్ణమ్]

నవగ్రహ స్తోత్రమ్

[శనివారమున భక్తితో పఠించవలెను]

శ్లో॥ ఓం జపాకుసుమ సంకాశం కాశ్యపేయం మహాద్యుతిం।
తమోఽరిం సర్వ పాపఘ్నం ప్రణతోస్మి దివాకరమ్॥

శ్లో॥ దధిశఙ్ఖ తుషారాభం క్షీరార్ణవ సముద్భవం।
నమామి శశినం సోమం శంభోర్మకుట భూషణమ్॥

శ్లో॥ ధరణీగర్భ సంభూతం విద్యుత్కాన్తి సమప్రభం।
కుమారం శక్తి హస్తంచ మంగళం ప్రణమామ్యహం॥

శ్లో॥ ప్రియంగు కలికా శ్యామం రూపేణా ప్రతిమం బుధం।
సౌమ్యం సౌమ్య గుణోపేతం తం బుధం
ప్రణమామ్యహమ్॥

శ్లో॥ దేవానాం చ ఋషీణాం చ గురుం కాంచన సన్నిభం।
బుద్ధిభూతం త్రిలోకేశం తం నమామి బృహస్పతిమ్॥

శ్లో॥ హిమకుంద మృణాలాభం దైత్యానాం పరమం గురుం।
సర్వశాస్త్ర ప్రవక్తారం భార్గవం ప్రణమామ్యహమ్॥

శ్లో॥ నీలాంజన సమాభాసం రవిపుత్రం యమాగ్రజం।
ఛాయామార్తాండ సంభూతం తం నమామి శనైశ్చరమ్॥

శ్లో॥ అర్ధకాయం మహా వీర్యం చన్ద్రాదిత్య విమర్దనం।
సింహికాగర్భ సంభూతం తం రాహుం
ప్రణమామ్యహమ్॥

శో॥ పలాశ పుష్ప సంకాశం తారకాగ్రహమస్తకం।
రౌద్రం రౌద్రాత్మకం ఘోరం తం కేతుం
ప్రణమామ్యహమ్॥

శో- ఇతి వ్యాస ముఖోద్గీతం యః పఠే త్సుసమాహితః।
దివా వా యది వా రాత్రౌ విఘ్నశాన్తిర్భవిష్యతి॥

శో॥ నరనారీ నృపాణాంచ భవే ద్దుస్స్వప్ననాశనం।

ఐశ్వర్య మతులం తేషా మారోగ్యం పుష్టివర్ధనమ్॥
శ్లో॥ గ్రహనక్షత్రజాః పీడా స్తస్కరాగ్ని సముద్భవాః ।
తాస్సర్వాః ప్రశమం యాన్తి వ్యాసో
బ్రూతే నసంశయః ॥

విశేష ప్రార్థనాదికములు

వందేమాతరం

[సభారంభములందు భారతమాత స్తవము]

వందేమాతరమ్
సుజలామ్ సుఫలామ్ మలయజశీతలామ్
సశ్యశ్యామలామ్ మాతరమ్
శుభ్రజ్యోత్స్నా పులకితయామినీమ్
పుల్లకుసుమిత ద్రుమదళ శోభినీమ్
సుహాసినీమ్ సుమధుర భాషిణీమ్
సుఖదామ్ వరదామ్ మాతరమ్ ।
కోటికోటికంఠకలకలనినాదకరాలే
ద్వాత్రింశత్ కోటిభుజై ర్ధృతఖరకరవాలే
కేబలే మా తుమి అబలే
బహుబలధారిణీమ్ నమామి తారిణీమ్
రిపుదలవారిణీమ్ మాతరమ్॥
తుమి విద్యా తుమి ధర్మ తుమి హృది తుమి మర్మ

త్వం హి ప్రాణాః శరీరే
బాహుతే తుమి మా శక్తి హృదయే తుమి మా భక్తి
తోమారఇ ప్రతిమా గడి మందిరే
మందిరే ॥మాతరం॥

త్వం హి దుర్గా దశ ప్రహరణధారిణీ
కమలా కమలదల విహారిణీ
వాణీ విద్యాదాయినీ
నమామి కమలామ్ అతులామ్
సుజలామ్ సుఫలామ్ మాతరమ్
శ్యామలామ్ సరలామ్ సుస్మితామ్ భూషితామ్
ధరణీమ్ భరణీమ్ మాతరమ్ ॥

పరిషత్ గీతం

విశ్వ మంగల ముద్ధర్తు మమీ నిర్మితా వయమ్
ప్రభుణా ప్రేషితా వయమ్
మాతరం సముద్ధర్తు మమీ నిర్మితా వయమ్
ప్రభుణా ప్రేషితా వయమ్ ॥ప్రభు॥
సంకటాద్రిభిదురం ధైర్యమ్ ధార్య మనిశ మిద
మిహ కార్యమ్
మాతరం ప్రతిష్ఠాం నేతుం తనుభృతో వయమ్ ॥ప్రభు॥
మాతృభక్తి రేకం ధ్యేయం తత్కృతే శరీరం దేయమ్
క్షుద్రలాలసావిముక్తాః సేవకా వయమ్ ॥ప్రభు॥

జానతే భరతభువి లోకాః ఆత్మతత్త్వ మిహ గత శోకాః
ఇత్యుపేత్య జగదుద్ధరణే యోజితా వయమ్. ॥ప్రభు॥
ఈశ్వరః స్ఫురతి నస్స్వాన్తే అజ్ఞానాంధతమసస్యాన్తే
తస్య కార్య మధునా కర్తుం సోద్యమా వయమ్ ॥ప్రభు॥
నిశ్చితం యశః పరిపూర్ణమ్ లప్స్యతే చ జన్మని తూర్ణమ్
ఈశకార్యకరణే నిరతాః సంతతం వయమ్ ॥ప్రభు॥

విశేష సమయములందు ప్రార్థనలు

భద్రాద్రి రామదర్శనమపుడు

శ్లో॥ వామాంకస్థితజానకీం పరిలసత్కోదండ దండం కరే
చక్రం చోర్ధ్వకరేణ బాహుయుగళే శంఖం శరందక్షిణే
బిభ్రాణం జలజాతపత్రనయనం భద్రాద్రి మూర్ధ్ని స్థితమ్
కేయూరాదివిభూషితం రఘుపతింరామంభజేశ్యామలమ్॥

శ్రీశైలేశుని శిరమును తాకునపుడు

శ్లో॥ హస్తే కురంగం గిరిమధ్యరంగం శృంగారితాంగం గిరిజానుషంగం
మూర్ధేందు గంగం మదనాంగభంగం శ్రీశైలలింగం శిరసా నమామి.

తిరుపతి శ్రీ వేంకటేశ్వరుని దర్శించునపుడు

శ్లో॥ శ్రియః కాంతాయ కళ్యాణనిధయే నిధయేఽర్థినామ్
శ్రీ వేంకటనివాసాయ శ్రీనివాసాయ మంగళమ్
శ్రీ వేంకటాచలాధీశం శ్రియాధ్యాసితవక్షసం
శ్రితచేతన మందారం శ్రీనివాస మహం భజే॥

వనమాలను భగవంతునకు వేయునప్పుడు

తులసీ కుందమందార పారిజాతాంబుజై ర్యుతాం
వనమాలాం ప్రదాస్యామి గృహాణ జగదీశ్వర ॥

గోమాత

(గోవునకు నమస్కరించుచు చదువవలసిన శ్లోకములు)

నమో గోభ్యః శ్రీ మతీభ్యః సౌరభేయీభ్య ఏవ చ ।
నమో బ్రహ్మసుతాభ్యశ్చ పవిత్రాభ్యో నమో నమః ॥
గావో మమాగ్రతః సన్తు గావో మే సన్తు పృష్ఠతః ।
గావో మే హృదయే నిత్యం గవాం మధ్యే వసామ్యహం ॥
సర్వదేవమయీ దేవి సర్వదేవై రలంకృతే ।
మాత ర్మమాభిలషితం సఫలం కురు నందిని ॥

తులసీ దర్శన సమయమున

శ్లో॥ యన్మూలే సర్వతీర్థాని యన్మధ్యే సర్వదేవతాః
యదగ్రే సర్వవేదా శ్చ తులసి త్వాం నమామ్యహం ॥

అశ్వత్థ (రావి) వృక్ష దర్శన సమయమున

శ్లో॥ మూలతో బ్రహ్మరూపాయ మధ్యతో విష్ణురూపిణే
అగ్రత శ్శివరూపాయ వృక్షరాజాయ తే నమః

బిల్వదళ దర్శన సమయమున

శ్లో॥ త్రిదళం త్రిగుణాకారం త్రినేత్రం చ త్రియాయుధం
త్రిజన్మ పాపసంహారం ఏకబిల్వం శివార్పణం ॥

ఔషధసేవ చేయునప్పుడు

శ్లో॥ ధన్వంతరిం గరుత్మంతం ఫణిరాజం చ కౌస్తుభం
అచ్యుతం చామృతం చంద్రం స్మరే దౌషధకర్మణి॥
శరీరే జర్ఝరీభూతే వ్యాధిగ్రస్తే కళేబరే
ఔషధం జాహ్నవీతోయం వైద్యో నారాయణో హరిః॥
అచ్యుతానంతగోవిందనామోచ్చారణభేషజాత్
నశ్యంతి సకలా రోగాః సత్యం వదామ్యహం

కార్యార్థముగా పోవునప్పుడు దుశ్శకున దోషపరిహారార్థము

శ్లో॥ యశ్శివో నామరూపాభ్యాం యా దేవీ సర్వమంగళా
తయో స్సంస్మరణా త్పుంసాం సర్వతో జయమంగళమ్
లాభ స్తేషాం జయ స్తేషాం కుత స్తేషాం పరాభవః
యేషా మిందీవరశ్యామో హృదయస్థో జనార్దనః॥
అగ్రతః పృష్ఠత శ్చైవ పార్శ్వత శ్చ మహాబలౌ
ఆకర్ణపూర్ణధన్వానౌ రక్షేతాం రామలక్ష్మణౌ
సన్నద్ధః కవచీ ఖడ్గీ చాపబాణధరో యువా
గచ్ఛ న్మమాగ్రతో నిత్యం రామః పాతు స లక్ష్మణః॥

పిడుగు పడునప్పుడు

శ్లో॥ అర్జునః ఫల్గునః పార్థః కిరీటీ శ్వేతవాహనః
బీభత్సు ర్విజయః కృష్ణ స్సవ్యసాచీ ధనంజయః॥

చంద్ర దర్శనము (నెలపొడుపు) చేయునప్పుడు

క్షీరసాగరసంపన్న లక్ష్మీప్రియ సహోదర
హిరణ్యకుటవాసాయ బాలచంద్ర నమోస్తుతే॥

కన్నతల్లికి వందనము

న గాయత్ర్యాః పరంమంత్ర సమాతుః పరదేవతా
న హరేః పర శ్శాస్త్రోఖా నాస్త్యతా త్ర్యాతకంపరమ్ ॥

గోవ్రతతిథులు

ఆషాఢశుద్ధ తొలిఏకాదశి మొదలు కార్తీకశుద్ధ ఏకాదశి వరకు
కార్తీక బహుళ ద్వాదశి గోవత్స ద్వాదశి యనబడును.
కార్తీక బహుళ త్రయోదశి మొదలు అమావాస్య వరకుగం
మూడు రోజులు గోత్రిరాత్ర వ్రతము
కార్తీకశుద్ధ అష్టమి గోపాష్టమి.
ఫాల్గుణ శుద్ధ పాడ్యమి లగాయతు శుద్ధ ద్వాదశి వరకు
నిత్యముగోవును పూజించువారు పుణ్యలోకములకు పోవుదురు
ఈపర్వదినములందేగాక ప్రత్యేకముగా గోవ్రతముచేయవచ్చు.

తులసి

(మన దేశమున తులసిచెట్టులేని యిల్లుండదు. స్త్రీలకు సమస్త
సౌభాగ్యము లొసగుటయును, వైవశ్క్తికి ఇది ఆదర్శము).

శ్లో॥ తులసీకాననం యత్ర యత్ర పద్మవనాని చ।
సాలగ్రామశిలా యత్ర తత్ర సన్నిహితో హరిః

తులసివన మెచ్చట నున్నదో.పద్మవన మెచ్చటనున్నదో
సాలగ్రామశిల ఏచట గలదో అచట హరి సన్నిహితుడై
యుండును.

శ్లో॥ తులస్యారోపితా సిక్తా దృష్టా స్పృష్టా చ పాలితా
ఆరోపితా ప్రయత్నేన చతుర్వర్గ ఫలప్రదా।
తులసీవిపినస్యాపి సమంతా త్పావనస్థలం
యోజనత్రితయం జ్ఞేయం గాంగేయ స్యేవ పాధసః।
తులసీకాననం చైవ గృహే యస్యాపతిష్ఠతే
తద్గృహం తీర్థభూతం హి నాయన్తి యమకింకరాః॥

తులసిని నాటినను, నీరు పోసినను, చూచినను, తాకినను, పోషించినను పురుషార్థము లొసంగును. తులసి యున్నచోటు పావన స్థలముగా, తులసితోటకు మూడామడల వరకు గంగా తీర్థముతో సమానమగు పావన స్థలముగా భావించవలెను.

శ్లో॥ అనన్యదర్శనాః ప్రాత ర్యే పశ్యంతి తపోధన
జగత్త్రితయతీర్థాని తైర్దృష్టాని న సంశయః॥

ఉదయముననే లేచి తులసిని చూచినచో సమస్త తీర్థములు చూచిన ఫలము లభించును.

శ్లో॥ తులసీసన్నిధౌ ప్రాణా న్యే త్యజంతి మునీశ్వర
న తేషాం నిరయక్లేశః ప్రాయాంతి పరమం పదమ్॥

తులసి సన్నిధిలో ప్రాణముల నెవరు విడుతురో వారికి నరక బాధలేదు సరికదా పరమ పదమునకు బోవుదురు.

తులసి దళములను స్త్రీలు కోయరాదు. పురుషుల చేతనే కోయించవలెను. వారైనను ఈ క్రింది శ్లోకములను పఠించుచూ నమస్కరించి ప్రదక్షిణము చేసి తరువాత కోయవలెను.

శ్లో॥ తుల స్యమృతజన్మాసి సదా త్వం కేశవప్రియే
కేశవార్థం లునామి త్వాం వరదా భవ శోభనే॥
మోక్షైక హేతో ర్ధరణీప్రసూతే
విష్ణో స్సమస్తస్య గురోః ప్రియేతే
ఆరాధనార్థం పురుషోత్తమస్య।
లునామి పత్రం తులసి క్షమస్వ ॥
ప్రసీద మమ దేవేశి ప్రసీద హరివల్లభే।
క్షీరోదధిమథనోద్భూతే తులసి త్వం ప్రసీద మే ॥

శివదర్శనమునకు ముందు నందీశ్వరుని
యనుజ్ఞ పొందుటకుఁజదువవలసినది

శ్లో॥ నందీశ్వర నమస్తుభ్యం సాంబానందప్రదాయక
మహాదేవస్య సేవార్థ మనుజ్ఞాందాతు మర్హసి.

శ్లో॥ అగ్రే పృష్ఠే వామ భాగే సమీపే గర్భమందిరే
జపహోమ నమస్కారాన్ నకుర్యాద్దేవతాలయే
అగ్రే మృత్యు మవాప్నోతి, పృష్ఠే త్వపచయః స్మృతః
వామభాగే భవేన్నాశో దక్షిణే సర్వకామదః ॥

ద్వాదశ జ్యోతిర్లింగ స్తోత్రమ్

శ్లో॥ సౌరాష్ట్రే సోమనాథంచ, శ్రీశైలే మల్లికార్జునం।
ఉజ్జయిన్యాం మహాకాళం, ఓంకారే త్వమలేశ్వరమ్॥

శ్లో॥ ప్రజ్వల్యాం వైద్యనాథంచ, ఢాకిన్యాం భీమశంకరం।
సేతుబంధేతు రామేశం, నాగేశం దారుకావనే ॥

శ్లో॥ వారాణస్యాంతు విశ్వేశం, త్ర్యంబకం గౌతమీ తటే
హిమాలయేతు కేదారం, ఘృష్ణేశంచ శివాలయే॥
శ్లో॥ ఏతాని జ్యోతిర్లింగాని, సాయం ప్రాతః పఠేన్నరః।
సప్తజన్మకృతం పాపం। స్మరణేన వినశ్యతి॥

దుస్స్వప్న దోష పరిహారమునకు స్మరింపదగినది

శ్లో॥ శివం దుర్గాం గణపతిం కార్తికేయం దినేశ్వరమ్
ధర్మం గంగా చ తులసీం రాధాం లక్ష్మీం సరస్వతీమ్
నామాన్యేతాని భద్రాణి జలే స్నాత్వాచ యో జపేత్
వాంఛితంచ లభేత్సోఽపి దుఃస్వప్నః శుభవాన్భవేత్
అచ్యుతం కేశవం విష్ణుం హరిం సత్యం జనార్దనమ్
హంసం నారాయణం చైవ యేతన్నామాష్టకం శుభమ్
శుచిః పూర్వముఖః ప్రాజ్ఞో దశకృత్వశ్చయో జపేత్
నిష్పాపోఽపి భవేత్సోఽపి దుస్స్వప్నః శుభవాన్భవేత్॥
(బ్రహ్మవైవర్త పురాణమ్)

తీర్థయాత్రలకు వెళ్ళునప్పుడును,
యాత్రలోను జదువునది

శ్లో॥ హరేకృష్ణ హరేకృష్ణ భక్తవత్సల గోపతే
శరణ్య భగవ న్విష్ణో మాం పాహి బహుసంసృతేః॥

సాగరస్నాన సమయమునః బఠింపఃదగినది

శ్లో॥ రఘువీరపదన్యాస పవిత్రీకృత పాంసవే
దశకంఠ శిరచ్ఛేదహేతవే సేతవే నమః॥

రథసప్తమినాఁటి స్నాన సమయమునఁ
బఠింపఁదగినది

శ్లో॥ యద్యజ్జన్మకృతం పాపం మయా సప్తసు జన్మసు
తన్మే రోగం చ శోకం చ మాకరీ హంతు సప్తమీ ॥
ఏతజ్జన్మకృతం పాపం యచ్చ జన్మాంతరార్జితం
మనోవాక్కాయజం యచ్చ జ్ఞాతాజ్ఞాతం చ యత్పునః ॥
ఇతి సప్తవిధం పాపం స్నానాన్మే సప్త సప్తికే
సప్తవ్యాధి సమాయుక్తం హర మాకరి! సప్తమి ॥

(త్రిస్థలీసేతుః)

గంగాదేవి స్తోత్రము

గంగా భాగీరథీ పుణ్యా జాహ్నవీ సురనిమ్నగా ।
విష్ణు పాదాబ్జసంభూతా శంభోః శిరసి సంస్థితా ॥
సుమేరుశృంగసంస్పృష్టా హిమాచలకృతాశ్రయా ।
శంఖకుందేందుధవళా మహాపాతకనాశినీ ॥
నదీశ్వరీ త్రిపథగా వైష్ణవీసాగరప్రియా ।
ధర్మద్రవీ భోగవతీ వింధ్యపాషాణదారిణీ ॥
క్షమా శాంతిప్రదా శాంతా పుణ్యదా పూతికా శివా ।
మహానదీ శతముఖీ శుక్లా మకరవాహినీ ॥
బ్రహ్మహస్తాత్ పరిభ్రష్టా సౌమ్యరూపాతిశోభనా ।
మునిభిః పూజితా సర్వైః సర్వదేవనమస్కృతా ॥
మహాపుణ్యమయీ దేవీ మర్త్యానా ముపకారిణీ ।

సర్వత్ర దుర్లభా గంగా త్రిస్థానేషు విశేషతః ॥
గంగాద్వారే ప్రయాగే చ గంగాసాగర సంగమే।
ఇదం స్తోత్రం మయాఖ్యాతం పూర్వ ముక్తం స్వయంభువా॥
యఃపఠేత్ ప్రాతరుత్థాయ తస్య నశ్యతి దుర్గతిః।
యత్ పాపం యౌవనే బాల్యే కౌమారే వార్ధకే కృతః ॥
తత్సర్వం నిలయం యాతి తోయస్థం లవణం యథా।
ప్రీతిం మతిం తథా లక్ష్మి మాయురారోగ్యసంతతీః
దదాతి జాహ్నవీ తుష్ట్యా సర్వభావేన మాధవీ ॥

నవగ్రహ స్తోత్రం

రవి: రోగబాధ విముక్తికి రవిప్రార్థన మంచిది. నిత్యమూ ఉదయము ముఖ్యముగ ఆదివారమునాడు పలుమార్లు స్తోత్రము చేయవలెను.

శ్లో॥ ద్విభుజం పద్మహస్తం చ వరదం మకుటాన్వితం
ధ్యాయే ద్ది వాకరం దేవమ్ సర్వాభీష్ట ఫలప్రదమ్.

రవి దోషనివారణకు గోధుమల దానము, కెంపురాయిని ధరించుట మంచిది.

చంద్ర : దేహారోగ్యమునకు, ధనలాభమునకు చంద్రుని ప్రార్థన మంచిది.

శ్లో॥ గంగాధరం దేవం శ్వేతవర్ణం నిశాకరమ్
ధ్యాయే దమృత సంభూతమ్ సర్వకామ ఫలప్రదం

చంద్రదోష నివారణకు బియ్యం దానము, మంచి ముత్యం ధరించడం మంచిది.

కుజ : ఋణబాధలు తీరుటకు అంగారక ప్రార్థన మంచిది.

శ్లో॥ రక్తమాల్యాంబర ధరం హేమరూపం చతుర్భుజం
శక్తిశూలగదాపద్మం ధారయంతం కరాంభుజైః

ఋణ విమోచనకు ప్రత్యేకం కుజ నామ స్తోత్రం

రక్తమాల్యాంబర ధర! శూలశక్తిగదాధర!
చతుర్భుజ! మేషగర! వరద!
మంగళ! ఋణహర్త ధనప్రద!
లోహిత! యమ రోగాపహారక!
సర్వదేవపూజిత! అంగారక!
మహీపుత్ర! భగవన్!

కుజ దోషమునకు కందులు దానం, పగడధారణము మంచిది

బుధ : మనోరథసిద్ధికి, బంధు మిత్రతకు వ్యాపారాది
ప్రయోజనములకు బుధగ్రహప్రార్థనము మంచిది.

శ్లో॥ సింహారూఢం చతుర్భుజం ఖడ్గచర్మగదాధరం
సోమపుత్రం మహాసౌమ్యం ధ్యాయే త్సర్వార్థ సిద్ధిదం

బుధ దోషమునకు పెసలదానం, మరకతధారణం మంచిది.

గురు: శుభకార్యములు ఫలించుటకు, సంతాన లాభమునకు
గురుగ్రహ ప్రార్థన మంచిది.

శ్లో॥ వరాక్షమాలా దండం చ కమండలధరం విభుం
పుష్యరాగాంకితం పీఠం వరదం భావయేద్గురుం

గురుగ్రహదోష నివారణకు శనగలదానం, పుష్యరాగ
ధారణము మంచిది.

శుక్ర: సుఖదాంపత్యమునకు, ఆయురారోగ్యములకు శుక్ర
గ్రహ ప్రార్థనము మంచిది.

శ్లో॥ జటిలం సాక్షసూత్రం చ వరదండకమండలుం
శ్వేతవస్త్రావృతం శుక్రం ధ్యాయే ద్దానవపూజితం

శుక్రగ్రహదోష నివారణకు వజ్రదానం, వజ్రధారణము
మంచిది.

శని : కార్యసిద్ధికి గ్రహబలము చేకూర్చుటకు శనిస్తోత్రము
పఠించుట.

శ్లో॥ నీలాంబరో నీలవపుః కిరీటీ
గృధ్రస్థితశ్చాపకరో ధనుష్మాన్
చతుర్భుజ స్సూర్యసుతః ప్రశాంతః
సదాఽస్తు మహ్యం వరదః ప్రసన్నః

శని ప్రీత్యర్థం మరియొక ప్రత్యేక ప్రార్థన:

శ్లో॥ నమస్తే! కోణసంస్థాయ! పింగళాయ నమోఽస్తుతే!
నమస్తే! బభ్రురూపాయ; కృష్ణాయ చ! నమోఽస్తుతే।
నమస్తే! రౌద్రదేహాయ! నమస్తే శాంతికాయ చ,
నమస్తే! యమసంజ్ఞాయ! నమస్తే సౌరయే విభో।
నమస్తే! బుధరక్షాయ! శనైశ్చర! నమోఽస్తుతే
ప్రసాదం మమ దేవేశ దీనస్య! ప్రణతస్య చ॥

శని దోష నివారణార్థం నువ్వుల దానం, నీలమణి
ధారణం మంచిది.

**రాహువు : దారిద్ర్యబాధా నివారణకు, అదృష్ట భాగ్యమునకు
రాహు ప్రార్థన మంచిది**

శ్లో॥ కరాళవదనం ఖడ్గచర్మశూలవరాన్వితం
నీలసింహాసనస్థం చ ధ్యాయేద్రాహుం ప్రశాంతయే.

రాహు దోషమునకు మినుములదానం, గోమేధికధారణం మంచిది.

కేతువు : చోరాగ్ని, పైశాచికాదిబాధలనివారణకు కేతుగ్రహ ప్రార్థన మంచిది.

శ్లో॥ ధూమ్రవర్ణం ద్విబాహుం చ కేతుం చ వికృతాననం
గృధ్రాసనగతం నిత్యం ధ్యాయేత్సర్వఫలాప్తయే ॥

కేతుగ్రహ దోషమునకు ఉలవలదానం, వైడూర్య ధారణం మంచిది.

[విశేషముగా గ్రహ దోషములున్న పరిహార జపములు, శాంతులు చేయించవలెను.]

విశేష ప్రార్థనలు, స్తోత్రములు

ఋషివందనము

వేదవ్యాస ప్రార్థన

శ్లో॥ కృష్ణద్వైపాయనం వ్యాసం; సర్వలోక హితే రతం ।
వేదాబ్జ భాస్కరం వందే, శమాది నిలయం మునిమ్॥

శ్లో॥ నమః శ్రుతి శిరః పద్మషండ మార్తాండ మూర్తయే ।
బాదరాయణ సంజ్ఞాయ, మునయే శమవేశ్మనే ॥

శ్లో॥ బ్రహ్మసూత్ర కృతే తస్మై, వేదవ్యాసాయవేధసే ।
జ్ఞాన శక్త్యవతారాయ, నమో భగవతే హరేః ॥
శ్లో॥ వ్యాసాయ యతివర్యాయ, విద్యావిగ్రహధారిణే।
నమస్తే పరమానన్దదాయినే పరమాత్మనే ॥
శ్లో॥ వ్యాసాయ విష్ణు రూపాయ, వ్యాస రూపాయ విష్ణవే ।
నమోవై బ్రహ్మనిధయే వాసిష్ఠాయ నమో నమః ॥
శ్లో॥ వ్యాసం వశిష్ఠ నప్తారం, శక్తేః పౌత్ర మకల్మషం ।
పరాశరాత్మజం వన్దే, శుక తాతం తపోనిధిం ॥
శ్లో॥ నమోఽస్తుతేవ్యాస విశాల బుద్ధేః ఫుల్లారవిందాయత పత్రనేత్రః
యేనత్వయా భారతతైలపూర్ణః, ప్రజ్వాలితో జ్ఞానమయః ప్రదీపః ॥
శ్లో॥ అచతుర్వదనో బ్రహ్మ ద్విబాహు రపరోహరిః
అఫాల లోచన శ్శంభుర్భగవా న్బాదరాయణః॥

పరాశర మహర్షి ప్రార్థన

ధర్మజ్ఞాం ధార్మికం ధీరం ధర్మాత్మానం దయానిధిం
దర్మశాస్త్ర ప్రవక్తారం పరాశర మునిం భజే ॥

శుక మహర్షి ప్రార్థన

శ్లో॥ శ్రీ పరాశర పౌత్రం శ్రీవ్యాసపుత్ర మకల్మషం ।
నిత్యవైరాగ్య సంపన్నం జీవన్ముక్తం శుకం భజే॥
శ్లో॥ యం ప్రవ్రజన్త మనుపేత మపేత కృత్యం
ద్వైపాయనో విరహకాతర ఆజుహావ ।

పుత్రేతి తన్మయతయా తరవోఽభినేదుః
తం సర్వ భూత హృదయం ముని మానతోఽస్మి ॥

వసిష్ఠ మహాముని ప్రార్థన

శ్లో॥ బ్రహ్మర్షి ర్బ్రహ్మ విద్వరోబ్రహ్మణో బ్రాహ్మణ ప్రియః ।
తపస్వి తత్త్వ విద్వాంస్తుతం వసిష్ఠం భజేఽన్వహం ॥

వాల్మీకి ప్రార్థన

శ్లో॥ కూజన్తం రామ రామేతి, మధురం మధురాక్షరం
ఆరుహ్య కవితాశాఖాం, వన్దే వాల్మీకి కోకిలం ॥

శక్తి మహాముని ప్రార్థన

శ్లో॥ యోగజ్ఞం యోగినాం వర్యం, బ్రహ్మజ్ఞాన విభూషితం ।
శ్రీ మద్వసిష్ట తనయం, శక్తిం వన్దే మహామునిం ॥

మునిత్రయ ప్రార్థన

వాక్యకారం వరరుచిం భాష్యకారం పతంజలిం
పాణినిం సూత్రకారం చ ప్రణతోఽస్మి మునిత్రయం ॥

భాగవత స్తుతి

శ్లో॥ ఆదౌ దేవకీదేవిగర్భజననం గోపీగృహే వర్ధనం
మాయాపూతనజీవితాపహరణం గోవర్ధనోద్ధారణం
కంసచ్ఛేదన కౌరవాదిహననం కుంతీసుతాంపాలనం
హ్యే తద్భాగవతం పురాణకథితం శ్రీకృష్ణలీలామృతం॥

శ్రీమద్రామాయణ స్తుతి

శ్లో॥ ఆదౌ రామతపోవనాదిగమనం హత్వా మృగం కాంచనం
వైదేహీహరణం జటాయుమరణం సుగ్రీవ సంభాషణం
వాలి నిగ్రహణం సముద్రతరణం లంకాపురీదాహనం
పశ్చాద్రావణకుంభకర్ణహననం ఏతద్ధి రామాయణం॥

భారత పఠనము వలన ఫలము

ధర్మో వివర్ధతి యుధిష్ఠిరకీర్తనేన
పాపం ప్రణశ్యతి వృకోదరకీర్తనేన
శత్రుర్వినశ్యతి ధనంజయ కీర్తనేన
మాద్రీసుతౌ కథయతాం న భవన్తి రోగాః॥

అష్టాదశ పురాణములు

మద్వయం భద్వయం చైవ బ్రత్రయం వచతుష్టయం
అనాపలింగకూస్కాని పురాణాని ప్రచక్షతే॥

108 ఉపనిషత్తులు

ఈశ కేన కఠ ప్రశ్న ముండ మాండూక్య తిత్తిరిః
ఐతరేయం చ ఛాందోగ్యం బృహదారణ్యకం తథా॥ 1

బ్రహ్మ కైవల్య జాబాల శ్వేతాశ్వో హంస ఆరుణిః
గర్భో నారాయణో హంసో బిందు ర్నాద శిరః శిఖా॥ 2

మైత్రాయణీ కౌషీతకీ బృహజ్జాబాల తాపనీ
కాలాగ్నిరుద్ర మైత్రేయీ సుబాల క్షురి మంత్రికా॥ 3

సర్వసారం నిరాలమ్బం రహస్యం వజ్రసూచికం
తేజో నాద ధ్యాన విద్యా యోగతత్త్వాత్మబోధకమ్॥ 4
పరివ్రాట్ త్రిశిఖీ సీతా చూడా నిర్వాణ మండలం
దక్షిణా శరభం స్కన్దం మహానారాయణాద్వయం॥ 5
రహస్యం రామతపనం వాసుదేవం చ ముద్గలం
శాండిల్యం పైంగలం భిక్షు మహచ్ఛారీరకం శిఖా॥ 6
తురీయాతీత సంన్యాస పరివ్రాజాక్షమాలికా
అవ్యక్తైకాక్షరం పూర్ణా సూర్యాక్షరాత్మ కుణ్డికా॥ 7
సావిత్ర్యాత్మా పాశుపతం పరబ్రహ్మావధూతకం
త్రిపురాతపనం దేవీ త్రిపురా కఠ భావనా
హృదయం కుణ్డలీ భస్మ రుద్రాక్ష గణ దర్శనం॥ 8
తారసార మహావాక్య పంచ బ్రహ్మాగ్నిహోత్రకమ్
గోపాలతాపనం కృష్ణం యాజ్ఞవల్క్యం వరాహకం॥ 9
శాట్యాయనీ హయగ్రీవం దత్తాత్రేయం చ గారుడం
కలి జాబాలి సౌభాగ్య రహస్య బహ్వృచ ముక్తికా॥ 10
ఏవ మష్టోత్తరశతం భావనాత్రయనాశనం
జ్ఞానవైరాగ్యదం పుంసాం వాసనాత్రయనాశనం॥ 11

గాయత్రీ రామాయణం

శ్లో॥ తపస్స్వాధ్యాయనిరతం తపస్వీ వాగ్విదాం వరం
నారదం పరిపప్రచ్ఛ వాల్మీకి ర్మునిపుంగవం॥ 1

స హత్వా రాక్షసాన్ సర్వాన్ యజ్ఞఘ్నాన్ రఘునందః
ఋషిభిః పూజిత స్సమ్యగ్యథేంద్రో విజయీ పురా॥ 2
విశ్వామిత్ర స్స ధర్మాత్మా శ్రుత్వా జనకభాషితం
వత్స రామ ధనుః పశ్య ఇతి రాఘవ మబ్రవీత్॥ 3
తుష్టా వాస్య తదా వంశం ప్రవిశ్య స విశాంపతేః
శయనీయం నరేన్ద్రస్య తదాసాద్య వ్యతిష్ఠత॥ 4
వనవాసం హి సంఖ్యాయ వాసాంస్యాభరణాని చ
భర్తార మనుగచ్ఛన్త్యై సీతాయై శ్వశురో దదౌ॥ 5
రాజా సత్యం చ ధర్మశ్చ రాజా కులవతాం కులం
రాజా మాతా పితాచైవ రాజా హితకరో నృణాం॥ 6
నిరీక్ష సుముహూర్తం తు దదర్శ భరతో గురుం
ఉటజే రామ మాసీనం జటావల్కలధారిణం॥ 7
యది బుద్ధిః కృతా ద్రష్టు మగస్త్యం తం మహామునిం
అద్యైవ గమనే బుద్ధిం రోచయస్వ మహాయశాః॥ 8
భరత స్యార్యపుత్రస్య శ్వశ్రూణాం మమ చ ప్రభో
మృగరూప మిదం వ్యక్తం విస్మయం జనయిష్యతి॥ 9
గచ్ఛ శీఘ్ర మితో రామ సుగ్రీవం తం మహాబలం
వయస్యం తం కురు క్షిప్ర మితో గత్వాఽద్య రాఘవ॥ 10
దేశకాలౌ ప్రతీక్షస్వ క్షమాపణః ప్రియాప్రియే
సుఖదుఃఖసహ క్కాలే సుగ్రీవ వశగో భవ॥ 11
వంద్యా స్తేతు తపస్సిద్ధా స్తపసా వీతకల్మషాః
ప్రష్టవ్యా శ్చాపి సీతాయాః ప్రవృత్తిం వినయాన్వితైః॥ 12

స నిర్జిత్య పురీం శ్రేష్ఠాం లంకాం తాం కామరూపిణీం
విక్రమేణ మహాతేజా హనుమాన్ మారుతాత్మజః॥ 13
ధన్యా దేవ స్సగంధర్వా స్సిద్ధాశ్చ పరమర్షయః
మమ పశ్యంతి యే నాథం రామం రాజీవలోచనం॥ 14
మంగళాభిముఖీ తస్య సా తదాసీ న్మహాకపేః
ఉపతస్థే విశాలాక్షీ ప్రయతా హవ్యవాహనం॥ 15
హితం మహార్థం మృదుపూర్వ సంహితం
వ్యతీతకాలాయతి సంప్రతిక్షమం
నిశమ్య తద్వాక్య ముపస్థిత జ్వరః
ప్రసంగతానుత్తర మేత ద్బ్రవీత్॥ 16
ధర్మాత్మా రక్షసాం శ్రేష్ఠ స్సంప్రాప్తోఽయం విభీషణః
లంకైశ్వర్యం ధ్రువం శ్రీమానయం ప్రాప్నోత్య
కంటకం॥ 17
యో వజ్రపాతాశని సన్నిపాతా
న్న చక్షుభే నాపి చచాల రాజా
న రామబాణాభిహతో భృశార్త
శ్చచాల చాపం చ ముమోచ వీరః॥ 18
యస్య విక్రమ మాసాద్య రాక్షసా నిధనం గతాః
తం మన్యే రాఘవం వీరం నారాయణ మనామయం॥ 19
న తే దదృశిరే రామం దహంత మరివాహినీం
మోహితాః పరమాస్త్రేణ గాంధర్వేణ మహాత్మనా॥ 20
ప్రణమ్య దేవతాభ్యశ్చ బ్రాహ్మణేభ్యశ్చ మైథిలీ
బద్ధాంజలిపుటా నేద మువాచాగ్ని సమీపతః॥ 21

చలనా త్పర్వతేంద్రస్య గణా దేవాశ్చ కంపితాః
చచాల పార్వతీ చాపి తదా శ్లిష్టా మహేశ్వరం॥ 22
దారాః పుత్రాః పురం రాష్ట్రం భోగాచ్ఛాదన భాజనం
సర్వమేవావిభక్తం నో భవిష్యతి హరీశ్వర॥ 23
యామేవ రాత్రిం శత్రుఘ్నః పర్ణశాలాం సమావిశత్
తామేవరాత్రిం సీతాఽపి ప్రసూతా దారకద్వయం॥24
ఇదం రామాయణం కృత్స్నం గాయత్రీబీజసంయుతం
త్రిసంధ్యం యః పఠేన్నిత్యం సర్వపాపైః
పరిముచ్యతే॥ 25

అష్టాదశశ్లోకీ భగవద్గీత

[క్రింది శ్లోకములు నిత్యము పారాయణ మొనరించిన
గీతా హృదయము అవగతమగును.]

శ్లో॥ న కాంక్షే విజయం కృష్ణ
న చ రాజ్యం సుఖాని చ
కిం నో రాజ్యేన గోవింద
కిం భోగై ర్జీవితేన వా ॥ 1

శ్లో॥ న జాయతే మ్రియతే వా కదాచి
న్నాయం భూత్వా భవితా వా న భూయః
అజో నిత్య శ్శాశ్వతో ఽయం పురాణో
న హన్యతే హన్యమానే శరీరే ॥ 2

శ్లో॥ తత్త్వవిత్తు మహాబాహో, గుణకర్మ విభాగయోః
గుణా గుణేషు వర్తంత ఇతి మత్వా న సజ్జతే ॥ 3

శ్లో॥ బ్రహ్మార్పణం బ్రహ్మహవి
ర్బ్రహ్మాగ్నౌ బ్రహ్మణాహుతం।
బ్రహ్మైవ తేన గంతవ్యం
బ్రహ్మకర్మ సమాధినా॥ 4

శ్లో॥ విద్యావినయసంపన్నే। బ్రాహ్మణే గవి హస్తిని।
శుని చైవ శ్వపాకే చ। పండితాః సమదర్శినః॥ 5

శ్లో॥ శనై శ్శనై రుపరమేత్। బుద్ధ్యా ధృతిగృహీతయా
ఆత్మసంస్థం మనః కృత్వా। న కించి దపి
చింతయేత్॥ 6

శ్లో॥ భూమి రాపోఽనలో వాయుః। ఖం మనో బుద్ధి రేవ చ
అహంకార ఇతీయం మే। భిన్నా ప్రకృతి రష్టధా॥ 7

శ్లో॥ ఓం ఇత్యేకాక్షరం బ్రహ్మ
వ్యాహరన్ మామనుస్మరన్।
యః ప్రయాతి త్యజన్దేహం
స యాతి పరమాం గతిం॥ 8

శ్లో॥ అనన్యా శ్చింతయంతో మాం
యే జనాః పర్యుపాసతే।
తేషాం నిత్యాభియుక్తానాం
యోగక్షేమం వహామ్యహం॥ 9

శ్లో॥ అథవా బహునైతేన
కిం జ్ఞాతేన తవార్జున।
విష్టభ్యాహ మిదం కృత్స్న
మేకాంశేన స్థితో జగత్॥ 10

శ్లో॥ మత్కర్మకృన్మత్పరమో। మద్భక్త స్సంగవర్జితః
నిర్వైర స్సర్వభూతేషు। యస్సమామేతి పాండవ॥11

శ్లో॥ అనపేక్ష శ్శుచి ర్దక్ష। ఉదాసీనో గతవ్యథః
సర్వారంభపరిత్యాగీ।యో మద్భక్త స్సమే ప్రియః॥12

శ్లో॥ యథా సర్వగతం సౌక్ష్మ్యా। దాకాశం నోపలిప్యతే
సర్వత్రావస్థితో దేహే। తథాఽఽత్మా నోపలిప్యతే॥ 13

శ్లో॥ ప్రకాశంచ ప్రవృత్తిం చ
మోహ మేవంచ పాణ్డవ।
న ద్వేష్టి సంప్రవృత్తాని
న నివృత్తాని కాంక్షతి ॥ 14

శ్లో॥ అహం వైశ్వానరో భూత్వా
ప్రాణినాం దేహ మాశ్రితః
ప్రాణాపానసమాయుక్తః
పచా మ్యన్నం చతుర్విధమ్ ॥ 15

శ్లో॥ య శ్శాస్త్రవిధి ముత్సృజ్య
వర్తతే కామకారతః
న స సిద్ధి మవాప్నోతి
న సుఖం చ పరాం గతిం ॥ 16

శ్లో॥ అనుద్వేగకరం వాక్యం
సత్యం ప్రియహితం చ యత్
స్వాధ్యాయాభ్యసనం చైవ
వాఙ్మయం తప ఉచ్యతే ॥ 17

శ్లో॥ సర్వ ధర్మా న్పరిత్యజ్య
మా మేకం శరణం వ్రజ
అహం త్వా సర్వపాపేభ్యో
మోక్షయిష్యామి మా శుచ ॥ 18

శ్రీరామరక్షా స్తోత్ర రత్నమ్

ఈశ్వర ఉవాచ !

శ్రీరామ రామ రఘునందన రామ రామ
శ్రీరామ రామ భరతాగ్రజ రామ రామ
శ్రీరామ రామ రణకర్కశ రామ రామ
శ్రీరామ రామ శరణం భవ రామ రామ
రామ రామ తవ పాద పంకజం
చింతయామి భవబంధముక్తయే
వందితం నరసురేంద్రమౌళిభిః
ధ్యాయితం మనసి యోగిభిః సదా ॥
లోకాభిరామం రణరంగధీరం
రాజీవనేత్రం రఘువంశనాథం
కారుణ్యపాత్రం కరుణాకరం తం
శ్రీరామచంద్రం శరణం ప్రపద్యే ॥
శిరో మే రాఘవః పాతు
ఫాలం దశరథాత్మజః
కౌసలేయో దృశౌ పాతు
విశ్వామిత్ర ప్రియః శ్రుతీ ॥

ఘ్రాణం పాతు మఖత్రాతా
ముఖం సౌమిత్రివత్సలః
జిహ్వాం విద్యానిధిః పాతు
కంఠం భరత వందితః ॥ 2

స్కంధౌ దివ్యాయుధః పాతు
భుజౌ భగ్నేశకార్ముకః
కరౌ సీతాపతిః పాతు
హృదయం జామదగ్న్యజిత్ 3

పార్శ్వే రఘువరః పాతు
కుక్షీ మిక్ష్వాకునందనః
మధ్యం పాతు ఖరధ్వంసీ
నాభిం జాంబవదాశ్రయః 4

సుగ్రీవేశః కటిం పాతు
సక్థినీ హనుమత్ప్రభుః
ఊరూ రఘూత్తమః పాతు
గుహ్యం రక్షఃకులాంతకృత్ 5

జానునీ సేతుకృత్ పాతు
జంఘే దశముఖాంతకః
పాదౌ విభీషణ శ్రీదః
పాతు రామోఽఖిలం వపుః 6

రామరక్షాం పఠేత్ ప్రాజ్ఞః
పాపఘ్నీం సర్వ కామదాం

యస్యాః పఠన మాత్రేణ
సర్వారిష్టనివారణమ్ 7

వజ్ర పంజర నామేదం
యో రామకవచం పఠేత్
శ్రీరామ రక్షణా ద్భక్తో
లభతే జయమంగళం ॥ ౮

మాతా రామో మత్పితా రామచంద్రః
స్వామీ రామో మత్సఖా రాఘవేశః
సర్వస్వం మే రామచంద్రో దయాళుః
నాన్యం దేవం నైవ జానే న జానే ॥ ౯

సంసార సాగరసముత్తరణైక మంత్రం
బ్రహ్మాదియోగి మునిపూజిత సిద్ధ మంత్రం
దారిద్ర్య దుఃఖభవరోగ వినాశమంత్రం
వందే మహాభయహరం రఘునాథ మంత్రం

"శ్రీరామరక్షా సంపూర్ణం"

శివపంచాక్షరి

శ్లో॥ నాగేంద్రహారాయ త్రిలోచనాయ
భస్మాంగరాగాయ మహేశ్వరాయ
నిత్యాయ శుద్ధాయ దిగంబరాయ
తస్మై నకారాయ నమశ్శివాయ ॥

శ్లో॥ మందాకినీ సలిల చందన చర్చితాయ
నందీశ్వర ప్రమదనాథ మహేశ్వరాయ
మందార ముఖ్యబహుపుష్పసుపూజితాయ
తస్మై మ కారాయ నమశ్శివాయ ॥

శ్లో॥ శివాయ గౌరీవదనారవిందాయ
సూర్యాయ దక్షాధ్వరనాశవాయ
శ్రీనీలకంఠాయ వృషభధ్వజాయ
తస్మై శి కారాయ నమశ్శివాయ ॥

శ్లో॥ వశిష్ఠకుంభోద్భవగౌతమాది
మునీంద్రదేవార్చిత శేఖరాయ
చంద్రార్కవైశ్వానరలోచనాయ
తస్మై వ కారాయ నమశ్శివాయ ॥

శ్లో॥ యక్షస్వరూపాయ జటాధరాయ
పినాకహస్తాయ సనాతనాయ
దివ్యాయ దేవాయ దిగంబరాయ
తస్మై య కారాయ నమశ్శివాయ ॥
పంచాక్షర మిదం పుణ్యం యః పఠే చ్ఛివసన్నిధౌ
శివలోక మవాప్నోతి శివేన సహమోదతే ॥

శ్రీ గోస్వామి తులసీదాస కృత

శ్రీ హనుమాన్ చాలీసా

శ్రీ గురుచరణ సరోజరజ, నిజమన ముకుర సుధారి ।
వరణౌ రఘువర విమలయశ జో దాయక ఫలచారి ॥

బుద్ధిహీన తను జానకై సుమిరౌ పవనకుమార్ ।
బల బుద్ధి విద్యా దేహు మొహి హరహు కలేశ వికార్ ॥

1. జయ హనుమాన జ్ఞానగుణసాగర
జయ కపీశ తిహులోక వుజాగర
2. రామదూత అతులిత బలధామా ।
అంజనిపుత్ర పవన సుతనామా
3. మహావీర విక్రమ భజరంగీ
కుమతి నివార సుమతి కేసంగీ
4 కంచన వరణ విరాజ సువేశా,
కాననకుండల కుంచితకేశా
5. హాథవజ్ర ఔరుధ్వజా విరాజై,
కాంధేమూంజ జనేవూ ఛాజై
6. శంకర సువన కేశరీనందన,
తేజప్రతాప మహా జగవందన
7. విద్యావానగుణీ అతి చాతుర,
రామ కాజ కరివేకో ఆతుర
8. ప్రభు చరిత్ర సునివేకో రసియా
రామలఖన సీతామనబసియా
9. సూక్ష్మరూపధరి సియహి దిఖావా,
వికటరూపధరి లంక జరావా
11. భీమరూపధరి అసురసంహారే,
రామచంద్రకే కాజసవారే

11. లాయస జీవన లఖిన జియాయే.
శ్రీ రఘువీర హరషి వురలాయే.

12. రఘుపతి కీన్హి బహుతబడాయీ,
కహా(భరత సమ ప్రియభాయీ

13. సహస వదన తుమ్హరో యశగావై(,
ఆసకహి శ్రీపతి కంఠలగావై(,

14. సనకాదిక బ్రిహ్మాది మునీశా,
నారద శారద సహిత అహీశా

15. యమ కుబేర దిగపాల జహాఁతే,
కవికోవిద కహిసకై కహాఁతే

16. తుమ వుపకార సుగ్రీవహి కీన్హా.
రామమిలాయ రాజపద దీన్హా

17. తుమ్హరో మంత్రి విభీషణమానా,
లంకేశ్వర భయే సబజగజానా

18 యుగ సహస్ర యోజన పర భానూ,.
లీల్యో తాహి మధురఫలజానూ

19. ప్రిభుముద్రికా మేలిముఖమాహీ(,
జలధిలాంఘిగయే అచరజనాహీ

20. దుర్గమకాజ జగతకేజేతే,
సుగమ అనుగ్రహ తుమ్హరేతేతే.

21. రామదుఆరే తుమరఖవారే,
హోతన ఆజ్ఞా బినుపైశారే

22. సబసుఖలహై తుమ్హారీశరనా,
తుమరక్షక కాహూకోడరనా

23. ఆపనతేజ సమ్హారో ఆపై
తీనో లోక హాంకతేకాంపై

24. భూతపిశాచ నికటనహి ఆవై,
మహావీర జబనామసునావై

25. నాసై రోగ హరై సబపీరా
జపత నిరంతర హనుమతవీరా

26. సంకట సే హనుమతవీరా
మనక్రమ వచన ధ్యానజోలావై

27. సబపర రామురాయ సిర తాజా,
తినకే కాజ సకల తుమ సాజా

28. ఔర మనోరథ జో కోయీలావై,
తాసు అమిత జీవనఫలపావై

29. చారో యుగ పరతాపతుమ్హారా,
హై పరసిద్ధి జగతఉజియారా

30. సాధుసంతకే తుమరఖవారే,
అసురనికందన రామదులారే

31. అష్టసిద్ధి నవనిధికే దాతా,
అసవరదీన్హ జానకీమాతా

32. రామరసాయన తుమ్హారేపాసా,
సాదర తుమ రఘుపతికేదాసా

33. తుమ్హరే భజన రామకోభావై
జన్మజన్మకే దుఃఖబిసరావై
34. అంతకాల రఘుపతిపురజాయీ,
జహాఁజన్మి హరిభక్త కహాయీ
35. ఔర దేవతా చిత్తన ధరయీ,
హనుమత సేయి సర్వసుఖకరయీ
36 సంకట హటై మిటై సబపీరా,
జో సుమిరై హనుమత బలవీరా
37. జై జై జై హనుమాన గోసాయీ,
కృపాకరో గురుదేవకీనాయీ
38. యహ శతవార పాఠకర జోయీ,
ఛూటహి బంది మహాసుఖహోయీ
39 జో యహపఢై హనుమాన చాలీసా,
హోయసిద్ధి సాఖీ గౌరీసా
40. తులసీదాస సదా హరిచేరా,
కీజై నాథ హృదయమహడేరా

పవన తనయ సంకట హరన మంగల మూరతిరూప్ ।
రామ లఖన సీతాసహిత హృదయ బసహు సురభూప్ ॥

శ్రీ అన్నపూర్ణాస్తోత్రమ్

శ్లో॥ నిత్యానందకరీ వరాభయకరీ సౌందర్య రత్నాకరీ
నిర్ధూతాఖిల ఘోరపావనకరీ ప్రత్యక్షమాహేశ్వరీ।
ప్రాలేయాచల వంశపావనకరీ కాశీపురాధీశ్వరీ
భిక్షాందేహి కృపావలంబనకరీ మాతాన్నపూర్ణేశ్వరీ ॥

శ్లో॥ నానారత్న విచిత్రభూషణకరీ హేమాంబరాడంబరీ
ముక్తాహార విడంబమానవిలసద్వక్షోజ కుంభాంతరీ ।
కాశ్మీరాగరు వాసితాంగరుచిరా కాశీపురాధీశ్వరీ
భిక్షాందేహి కృపావలంబనకరీ మాతాన్నపూర్ణేశ్వరీ ॥

శ్లో॥ యోగానందకరీ రిపుక్షయకరీ ధర్మైక నిష్ఠాకరీ
చంద్రార్కానల భాసమానలహరీ త్రైలోక్యరక్షాకరీ ।
సర్వైశ్వర్యకరీ తపఃఫలకరీ కాశీపురాధీశ్వరీ
భిక్షాందేహి కృపావలంబనకరీ మాతాన్నపూర్ణేశ్వరీ ॥

శ్లో॥ కైలాసాచల కందరాలయకరీ గౌరీహ్యుమాశాంకరీ
కౌమారీ నిగమార్థగోచరకరీ హ్యోంకార బీజాక్షరీ ।
మోక్షద్వారకవాటపాటనకరీ కాశీపురాధీశ్వరీ
భిక్షాందేహి కృపావలంబనకరీ మాతాన్నపూర్ణేశ్వరీ ॥

శ్లో॥ దృశ్యాదృశ్యవిభూతి పావనకరీ బ్రహ్మాండభాండోదరీ
లీలానాటకసూత్రఖేలనకరీ విజ్ఞానదీపాంకురీ ।
శ్రీవిశ్వేశమనఃప్రమోదనకరీ కాశీపురాధీశ్వరీ
భిక్షాందేహి కృపావలంబనకరీ మాతాన్నపూర్ణేశ్వరీ ॥

శ్లో॥ అన్నపూర్ణే సదాపూర్ణే శంకరప్రాణవల్లభే ।
జ్ఞానవైరాగ్యసిద్ధ్యర్థం భిక్షాందేహి చ పార్వతి ॥

శ్లో॥ మాతా చ పార్వతీదేవీ పితాదేవో మహేశ్వరః
బాంధవాః శివభక్తాశ్చ స్వదేశో భువనత్రయమ్ ॥

[ఇతి శ్రీ మచ్ఛంకరాచార్య విరచితమ్]

శ్రీగంగాష్టకము

[శ్రీ శంకరాచార్య విరచితమ్]

1. భగవతి! తవ తీరే నీరమాత్రాశనోఽహం
విగత విషయతృష్ణః కృష్ణ మారాధయామి,
సకలకలుషభంగే! స్వర్గ సోపానసంగే:
తరళతరతరంగే! దేవి! గంగే! ప్రసీద.

2. భగవతి ! భవలీలామౌళిమాలే ! తవాంభః
కణ మణుపరిమాణం ప్రాణినో యే స్పృశంతి
అమరనగరనారీచామరగ్రాహిణీనాం
విగత కలికలం కాతంకమంకే లుఠంతి.

3. బ్రహ్మాండం ఖండయంతీ హరశిరసి జటావల్లి
ముల్లాసయంతీ
స్వర్లోకా దాపతంతీ కనకగిరిగుహాగండశైలాత్ స్ఖలంతీ,
క్షోణీపృష్ఠే లుఠంతీ దురితచయచమూర్నిర్భరం
భర్త్సయంతీ
పాథోధిం పూరయంతీ ! సురనగర సరిత్పావనీ నః
పునాతు.

4. మజ్జన్మాతంగకుంభచ్యుతమదమదిరామోదమత్తాలిజాలం
స్నానైః సిద్ధాంగనానాం కుచయుగవిగలత్కుంకుమా
సంగపింగమ్,
పాయంప్రాత ర్మునీనాం కుశకుసుమచయై శ్ఛన్న
తీరస్థనీరం

పాయాన్నో గాంగ మంభః కరికలభకరాక్రాంతరం
హస్తరంగమ్.

౫. ఆదావాదిపితామహస్య నియమవ్యాపారపాత్రే జలం
పశ్చాత్పన్నగశాయినో భగవతః పాదోదకం పావనమ్,
భూయః శంభుజటావిభూషణమణిర్జహ్నోర్మహర్షే రియం
కన్యా కల్మషనాశినీ భగవతీ భాగీరథీ దృశ్యతే.

౬. శైలేంద్రా దవతారిణీ నిజజలే మజ్జజ్జనోత్తారిణీ
పారావారవిహారిణీ భవభయశ్రేణీసముత్సారిణీ,
శేషాహే రనుకారిణీ హరశిరోవల్లిదళాకారిణీ
కాశీప్రాంతవిహారిణీ విజయతే గంగా మనోహారిణీ

7. కుతో వీచి ర్వీచిస్తవ యది గతా లోచనపథం
త్వ మాపీతా పీతాంబరపురనివాసం వితరసి,
త్వదుత్సంగే గంగే! పతతి యది కాయ స్తనుభృతాం
తదా మాతః! శాతక్రతవపదలాభో ఒప్యతిలఘుః.

8. గంగే! త్రైలోక్య సారే! సకలసురధూధౌత
విస్తీర్ణతోయే
పూర్ణబ్రహ్మస్వరూపే! హరిచరణరజోహారిణి!
స్వర్గమార్గే,
ప్రాయశ్చిత్తం యది స్యాత్తవ జలకణికా బ్రహ్మ
హత్యాదిపాపే
కస్త్వాం స్తోతుం సమర్థ స్త్రిజగదఘహరే దేవి!
గంగే! ప్రసీద.

9. మాతర్జాహ్నవి ! శంభుసంగవలితే ! మౌలా నిధా
యాంజల
త్త్వత్తీరే వపుషోఽవసానసమయే నారాయణాంఘ్రి
ద్వయం,
సానందం స్మరతో భవిష్యతి మమ ప్రాణ
ప్రయాణోత్సవే
భూయా ద్భక్తి రవిచ్యుతా హరిహరాద్వైతాత్మికా శాశ్వతీ.

10 గంగాష్టకమిదం పుణ్యం యః పఠేత్ప్రయతో నరః
సర్వపాపవినిర్ముక్తో విష్ణులోకం సగచ్ఛతి.

భారత మాతృ స్తవః

శ్లో॥ శ్రీ చక్రాంకిత విశ్వదివ్యనగిరీ సింహాసనా ధ్యాసినీం,
అంకే లాలిత రామకృష్ణ చరితాం,
బౌద్ధైర్జైనై ర్మండితాం, ।
ఆచార్యై ప్రవరైశ్చ, నానక దయానందాదిభి
ర్వందితాం,
వందే భారతమాతరం, సురవరాం, వాత్సల్య
పూర్ణాం, ధరామ్ ॥

శ్లో॥ ప్రాలేయాద్రియశస్సుధా ధవళితోదిచీదిశా భూషితాం
గంగా, హైంచవ, సింధు వార్ధిలహరీ గుంజద్గుణాశా
త్రయీం ।

హూంగిశ్యాం, మలయా చలానిలచలన్మాధ్వీసుమా
లంకృతాం
వందే భారతమాతరం, సురవరాం, వాత్సల్యపూర్ణాం
ధరామ్ ॥

శ్లో॥ ఉర్వీహీరక తారహారతరళాం, స్వర్వారి పర్వాఽమలాం
సస్యశ్యామల సుందరాం, ఫలభరాం, సర్వార్థ
సంసాధికామ్।
సత్యజ్ఞాన పరాక్రమైక నిలయాం, స్వర్గాఽపవర్గాస్పదాం
వందే భారతమాతరం, సురవరాం, వాత్సల్య పూర్ణాం,
ధరామ్ ॥

శ్లో॥ త్వాం దుర్గాం దశశస్త్రధారణకరాం, త్వామేవలక్ష్మీం,
వరాం
బ్రాహ్మీం, త్వాం, నిగమాగమాంచిత పథప్రస్థాన
విస్తారితాం
త్రింశత్కోటి సురేశ్వరైక పదవీ తీర్థాలయాలంకృతా
వందే భారతమాతరం, సురవరాం, వాత్సల్యపూర్ణాం,
ధరామ్ ॥

శ్లో॥ జ్యోత్స్నాశుభ్ర వితాన దీప్తవిపినే, దీవ్యత్సురే,
కందరే,
మృత్స్నామోద సుగంధ బంధుర తనూ
రాజత్ప్రిజా రంజితాం

హిందూ జీవన తత్వభావన, కళా, సాహిత్య
సంపద్యుతాం
వందే భారతమాతరం, సురవరాం, వాత్సల్యపూర్ణాం,
ధరామ్ ॥

శ్లో॥ ద్వారే, శ్రీహరిపాదవారి ముఖరే ధౌతాలయాధిష్ఠితాం,
కన్యా పాదశిలావిలోల లహరీ గాయద్వివేకోదయాం ।
కాషాయాంబరచుంబితాంబర యశః కాదంబినీ కేతనాం,
వందే భారతమాతరం, సురవరాం, వాత్సల్యపూర్ణాం
ధరామ్ ॥

శ్లో॥ శ్రీ మద్విశ్వగురుత్వసత్వపదవీ విభ్రాజితాం, విశ్రుతాం,
ఆర్యంకర్తు మశేషవిశ్వ మనిశం, కార్యం
కరే కల్పితాం ।
సర్వేషాం శరణాగతార్తి హరణాం, సర్వారి గర్వాపహాం
వందే భారతమాతరం, సురవరాం, వాత్సల్యపూర్ణాం
ధరామ్ ॥

శ్లో॥ విశ్వైకజేయ బలౌఘసాధన రతాం సౌశీల్యసంపూజితాం
శ్రేయోదాయక మోక్షసాధకఫలే వీరవ్రతే సంస్థితాం ।
స్వేచ్ఛాస్వీకృత కార్యసాధకమతిం, సద్ధర్మహృద్దీపితాం,
వందే భారతమాతరం, సురవరాం, వాత్సల్యపూర్ణాం,
ధరామ్ ॥

శ్లో॥ అష్టకం, భారతీధాత్ర్యాః నిత్యం భక్త్యా పఠన్తియే
శ్రద్ధాచరణేతేషాం బుద్ధిస్సిద్ధిశ్చ జాయతే ॥

మహోత్తర భావనలు

ఏకత

(ఒక దేవదేవుని పలువురు పలు నామములతో ఆరాధింతురు. ఎవరే పేరున ఆరాధించినను అది ఆ దేవదేవునికే చెందునని ప్రకటించుట హిందూధర్మ వైశిష్ట్యము)

శ్లో॥ యం శైవాః సముపాసతే శివ ఇతి -
బ్రహ్మేతి వేదాంతినో
బౌద్ధాః బుద్ధ ఇతి ప్రమాణపటవః-కర్తేతి నైయాయికాః
అర్హన్నిత్యథ జైనశాసనరతాః-కర్మేతి మీమాంసకాః
సోయం నో విదధాతు వాంఛితఫలం-
త్రైలోక్యనాథో హరిః॥

శ్లో॥ త్రయీ సాంఖ్యం యోగం-పశుపతిమతం వైష్ణవ మితి
ప్రభిన్నే ప్రస్థానే పర మిద మదః-పథ్య మితి చ
రుచీనాం వైచిత్ర్యాత్ - ఋజుకుటిలనానాపథజుషాం
నృణా మేకో గమ్యః-త్వ మసి పయసా మర్ణవ మివ

శ్లో॥ ఆకాశా త్పతితం తోయం – యథా గచ్ఛతి సాగరం
సర్వదేవనమస్కారః - కేశవం ప్రతిగచ్ఛతి ॥

శ్లో॥ కి మస్థిమాలాం కిము కౌస్తుభం వా
పరిష్క్రియాయాం బహుమన్యసే త్వం
కిం కాలకూటః కిము వా యశోదా
స్తన్యం తవ స్వాదు వద ప్రభో! మే॥

శ్లో॥ శైవా వయం న ఖలు తత్ర విచారణీయం
పంచాక్షరీజపపరా నితరాం తథాపి
చేతో మదీయ మతసీకుసుమావభాసం
స్మేరాననం స్మరతి గోపవధూకిశోరం ॥

ధర్మము

ఏది ధర్మము ?

శ్లో॥ ధారణా ద్ధర్మ మిత్యాహుః - ధర్మో ధారయతే ప్రజాః
యత్స్యాద్ధారణసంయుక్తం । స ధర్మ ఇతి నిశ్చయః॥

శ్లో॥ న తత్పరస్య సందధ్యాత్ । ప్రతికూలం య దాత్మనః
ఏష సంక్షేపతో ధర్మః - కామా దన్యః ప్రవర్తతే॥

సనాతన ధర్మ లక్షణము లేవి ?

శ్లో॥ సత్యం దమః తప శ్శౌచం - సంతోషో హ్రీః క్షమార్జవమ్
జ్ఞానం శమో దయా ధ్యానం - ఏష ధర్మ స్సనాతనః॥

ధర్మము వలన లభించున దేమి ?

శ్లో॥ ధర్మా దర్థః ప్రభవతే - ధర్మా త్ప్రభవతే సుఖం
ధర్మేణ లభతే సర్వం - ధర్మసార మిదం జగత్॥

ధర్మము నేల త్యజించరాదు ?

శ్లో॥ ధర్మ ఏవ హతో హన్తి - ధర్మో రక్షతి రక్షితః
తస్మా ద్ధర్మో న హంతవ్యో - మా నో ధర్మోహతోవధీత్ ॥

ఏల ధర్మపరుడవు కావాలి ?

శ్లో॥ సుఖార్థాః సర్వభూతానాం - మతాః సర్వప్రవృత్తయః
సుఖం చ న వినా ధర్మం - తస్మాద్ధర్మపరో భవేత్॥

ఏ వయసున ధర్మపరులం కావాలి ?

శ్లో॥ యువైవ ధర్మశీల స్స్యాత్-అనిత్యం ఖలు జీవితమ్
కోహి జానాతి కస్యాద్య - మృత్యుకాలో భవిష్యతి॥

దానం

'ఉపార్జితానాం విత్తానాం త్యాగ ఏవ హి రక్షణం' - సంపాదించిన విత్తమునకు త్యాగ మొక్కటియే రక్షణమని హిందూత్వ ప్రబోధము. దైవ ధర్మ కార్యములకు, దీన దుఃఖితుల సేవకొరకు దానము కర్తవ్యము. అంతేకాదు. హిందూసమాజ పునరుద్ధరణకు, హిందూధర్మ ప్రచారమునకు ఎల్లరు దానము చేయుచుండుట కర్తవ్యము

శ్లో॥ పిబంతి నద్యః స్వయ మేవ నాంభః
ఖాదంతి న స్వాదుఫలాని వృక్షాః
పయోధరా స్సస్య మద న్తి నైవ
పరోపకారాయ సతాం విభూతయః ॥

శ్లో॥ హస్తస్య భూషణం దానం-సత్యం కంఠస్య భూషణం
శ్రోతస్య భూషణం శాస్త్రం - భూషణైః కిం ప్రయోజనం ॥

శ్లో॥ ధర్మో జీవదయాతుల్యో - న క్వాపి జగతీరతే
తస్మాత్సర్వప్రయత్నేన - కార్యా జీవదయా నృభిః ॥

శ్లో॥ తపః పరం కృతయుగే - త్రేతాయాం జ్ఞాన ముచ్యతే
ద్వాపరే యజ్ఞ మిత్యాహు - ర్దాన మేవ కలౌ యుగే ॥

శ్లో॥ యస్మిన్ జీవతి జీవంతి - బహవ స్సతు జీవతు
కాకోఽపి కిం న కురుతే - చంచ్వా స్వోదరపూరణం॥

శ్లో॥ అదాన దోషేణ భవే ద్దరిద్రః - దరిద్ర దోషేణ
కరోతి పాపం

పాపా దవశ్యం నరకం ప్రయాతి -
పునర్దరిద్రో పునరేవ పాపీ॥

సామాజిక జీవనం

(సామాజిక జీవనమున స్పృశ్యా స్పృశ్యవిభేదము తగదని హిందూత్వ సందేశము.)

సంగచ్ఛధ్వం సంవదధ్వం-సంవోమనాంసి జానతామ్
దేవాభాగం యథాపూర్వే-సంజానానా ఉపాసతే.
సమానో మంత్రః సమితిస్సమానీ, సమానంమనః
సహచిత్తమేషామ్
సమానం మంత్రమభి మంత్రయేవః, సమానేన
వోహవిషాజుహోమి

సమానీవ ఆ కూతిః-సమానీ హృదయానివః
సమానమస్తు వోమనో-యథావః నుసహాసతి
మాభ్రాతా భ్రాతరం ద్విక్షన్-మాస్వసార ముతస్వసా
సమ్యంచ సవ్రతా భూత్వా-వాచం వదతభద్రియ॥

శ్లో॥ దేవయాత్రావివాహేషు-యజ్ఞ ప్రకరణేషు చ
ఉత్సవేషు చ సర్వేషు-స్పృష్టా స్పష్టి ర్న విద్యతే॥
శ్లో॥ ఫలే కాష్టే రథే మంచే-నౌకాయాం పశువృషయోః
తృణేషు జనసంఘాతే-స్పర్శదోషో న విద్యతే॥
శ్లో॥ విష్ణ్వాలయాంతికస్థానాం-తత్సేవార్థ ముపేయుషాం
స్పర్శః స్నాత్వాపగా స్నానాత్-అతిరిక్తతమో మతః ॥
శ్లో॥ ఉత్సవే వాసుదేవస్య-యస్స్పృశ స్పర్శశంకయా
స్వర్గస్థా పితర స్తస్య-పతంతి నరకే క్షణాత్॥

చతురాశ్రమములు

(బాల్యమున విద్యాభ్యాసము, బ్రహ్మచర్యము, యౌవనమున గృహస్థాశ్రమము, వార్ధక్యమున మునివృత్తి, అంత్యమున సన్యాసయోగము హిందువులు ప్రతిపాదించిన ఆదర్శ జీవనవిధి.)

శ్లో॥ శైశవేఽభ్యస్త విద్యానాం - యౌవనే విషయైషిణాం
వార్ధకే మునివృత్తీనాం-యోగేనాంత్యే తనుత్యజాం॥

పంచ ఋణములు

(మన జీవితములు ఐదుగురికి ఋణపడియున్నవి. ఆ ఋణములను తీర్చుకొనుటలోనే మానవ జీవితమునకు ఔన్నత్యమున్నదని హిందూ సమాజ సందేశం. పంచ యజ్ఞములు అవ్వియమిట్లు చేసికొనదగియున్నది)

దేవ ఋణం : మనకీ జీవితము ప్రసాదించిన పరమేశ్వరుని నిరంతరం స్మరించుటద్వారా మాత్రమే ఈ

ఋణము నుండి విముక్తులం కాగలము.

ఋషిఋణము : మనకు లభించిన సంస్కృతీ విజ్ఞానాదులు పూర్వఋషులు ప్రసాదించినవి. వానిని అనుసరించుచు భావితరములకు అందించుటలోనే ఈ ఋణము నుండి విముక్తి.

పితృఋణం : మనకీ తనువును వంశమును ప్రసాదించినది మన పితరులు. ఈ వంశమును వృద్ధిచేసుకొనుటయే గాక, మన సంతతి హిందూ ధర్మమునకు దూరము కాకుండా శ్రమించుటలోనే ఈ ఋణమునుండి విముక్తి.

భూతఋణం : మన జీవనయాత్రలో సాయపడు పశు, పక్షి, వృక్ష, క్రిమి కీటకాదు లెన్నిటికో మనముఋణపడి యున్నాము. వాటియెడ అహింస, దయ, వానికై ఆహారాది వితరణము ఆ ఋణమునుండి విముక్తి సాధనములు.

మనుష్యఋణం : దీనిని సమాజ ఋణం అనవచ్చు. సమాజము వల్లనే మనకు సుఖ జీవనము జరుగుచున్నది. అందువల్ల సమాజ సంక్షేమ కార్య కలాపములకై కృషిచేయుట, దీనుల, దుఃఖితుల సేవ, ఉపేక్షిత జన సేవల ద్వారా ఈ ఋణ విముక్తికి ప్రయత్నించవలెను.

ఆరోగ్య సాధన

[మానవ జీవితమును గురించి అత్యంత శాస్త్రీయంగా ఆలోచించి ఇహ పర సుఖానందదాయకమగు సూత్రములను ప్రతిపాదించిన ఘనత మన ప్రాచీన ఋషిమున్యాదులది. ఆరోగ్యప్రదమగు జీవనమునకు సంబంధించి ఆయుర్వేదాది గ్రంథముల ద్వారా ఆ మహనీయులు చెప్పినవి కొన్ని ఇచట క్లుప్తముగా చెప్పబడుచున్నవి. స్థలాభావముచే సంస్కృత శ్లోకములు ఈయబడుటలేదు]

1. సూర్యోదయమునకు పూర్వమే బ్రాహ్మీముహూర్తమున లేచి ప్రశాంత చిత్తముతో ప్రార్థనాదికములు చేయవలెను.

2 రాత్రి భద్రపరచిన ఎనిమిది పుడిసెళ్ళ నీటిని తెల్లవారుఝామున త్రాగిన వాతపిత్తశ్లేష్మములు హరించును. నూరేండ్లు సుఖజీవనము సాధ్యమగును.

3. (చన్నీటి) స్నానమువలన శుభ్రతయేగాక పైత్యము, దాహము మేహములు అణగుట, అగ్నిదీప్తి, ధాతువృద్ధి, తేజస్సు, దీర్ఘాయువు కలుగును. భోజనానంతరము స్నానము తగదు. తైలాభ్యంగనము సర్వాంగములకు పుష్టిని కల్గించును.

4. మనస్సును సదా నిర్మలముగా, ప్రశాంతముగా నుంచుకొనుటయు ఆరోగ్యమున కత్యంతావశ్యకము.

5. ఉభయయము ఝాములోపల జీర్ణరసములుత్పత్తియగు సమయము గాన ఆలోపున ఆహారసేవనము అనారోగ్య కరము. రెండు ఝాముల లోపల భుజింపవలెను. ఆ తర్వాత భుజించుట బలక్షయము.

6. భోజనమునకు ముందు అల్లము (శొంఠి) సైంధవ లవణము కలిపి స్వీకరించుట వలన అరుచి తొలగి, జీర్ణశక్తి వృద్ధియగును.

7. భోజనమునకు పూర్వము కాళ్ళు చేతులు కడిగి, శుభ్ర వస్త్రములను ధరించి సమతలముపై సుఖాసనమున సమ ముగా కూర్చొని వివిధ రసములుగల యాహారమును శీఘ్రముగా మితముగా సేవించవలెను. నడచుచుగాని, నిలిచిగాని. ఏమియు సేవించరాదు. (పాశ్చాత్యరీతులు ఆరోగ్యప్రదములుగావని గ్రహించనగును) ఆకలిలేనిది భుజించరాదు, విషమ భోజనము, విరుద్ధ పదార్థములు తగవు. భోజన సమయమున చర్చలు, ఉద్వేగములు, ఈర్ష్య, భయ, కోప. లోభ, దైన్యాదులుతగవు. దాని వలన ఆహారము విషతుల్య మగును. భగవంతుని స్మరించి ఆహారము స్వీకరించవలెను. భోజనానంత రము కొలది విశ్రాంతి, నడక తగునుగాని ఉద్వేగ పూరితములగు చర్యలు తగవు.

8. పథ్యాహార విహారములు సాధన చేసిన వారికి ఔషధ ముల ఆవశ్యకత సాధారణముగా నుండదు.

9. నిత్యము తగినంత శాస్త్రీయ వ్యాయామమువలన శరీర లాఘవము, పనులలో సామర్థ్యము, స్థైర్యము, కష్ట సహిష్ణుత, దోషనాశనము, అగ్నిదీప్తి - ఇత్యాదులు కలుగును.

10. రాత్రివేళ పరిమిత నిద్రఆవశ్యకము. నిద్రకుపూర్వము భగవద్ధ్యానము, ప్రశాంత మనస్కత ఆవశ్యకము.

ప్రకృతి పంచతంత్రము

1. దినమునకు రెండు భోజనములు 2. దినమంతటి లోను రెండు శేర్లు నీరు త్రాగుట. 3. ప్రతిదినము ఒకగంట వ్యాయామము. 4. ప్రతి దినము రెండు వేళల ప్రశాంత చిత్తముతో దైవధ్యానము. 5. వారమునకొక రోజు ఉపవాసము-ఆరోగ్య పంచతంత్రమని ప్రకృతి వైద్య ప్రచారకుల ప్రబోధము.మీకు చక్కని నిద్రవస్తుందా?మీ పొట్టవైశాల్యం రొమ్ము వైశాల్యాన్ని మించి ఉన్నదా? మీకు మంచి ఆకలి ఉంటున్నదా?మీరు మీ పనులను మనస్ఫూర్తిగా ఉల్లాసముతో చేయగల్గుతున్నారా?మృదుమధుర భాషణ చేయగల్గుతున్నారా? ఆత్మపరీక్షకై ఈ ప్రశ్నలను వేసుకొనవలెనని, ఇందుకు తగిన సమాధానములు రాకపోతే అలవాట్లను సరిచేసుకొనవలెనని, ఆరోగ్య పంచతంత్రమును పాటించవలెనని ప్రకృతి వైద్యుల సూచన.

యోగ వ్యాయామము

కేవలము ఐదే ఐదు సాధారణ అభ్యాసముల ద్వారా స్త్రీ పురుషులు, బాలబాలికలు సంపూర్ణారోగ్యముతో నుండ వచ్చును. నిత్యమూ ఇవి తప్పక సాధన చేయదగినవి. అనారోగ్యమందు, ఇతర విశేష సందర్భములలో నిలుప వచ్చును: తెలిసిన వారి సలహాను పొందవచ్చును.

శ్వాస వ్యాయామము

సుఖాసనమున కూర్చుండి మెల్లగా శ్వాస కోశముల నిండుగా గాలి పీల్చుకొని సాధ్యమయినంత సేపు నిలిపివుంచి, తర్వాత వీలున్నంత మెల్లగాపూర్తిగా గాలిని విడువవలయును. ఇట్లు నిత్యము, 5, 10 నిముషములు చేయుట శరీరమునకు, మనస్సునకు ఎంతో మేలుచేయును. మనస్సును ఇష్టదైవముపై ఏకాగ్రము చేయవలెను.

పద్మాసనము-1

హాయిగా, నిటారుగా, ఆనందముగా కూర్చొనవలెను. సుఖముగ సహజముగ ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములు జరుపవలెను. పద్మాసనమున కూర్చుండి దృష్టిని భృకుటివద్ద కేంద్రీకరించి యుంచుట వలన ఏకాగ్రత యలవడును. కొందరు ఇష్ట దేవతను స్మరించుటయును కలదు. పిన్నలలో విద్యాభ్యాసము నకు గాని పెద్దలలో ధ్యానమునకుగాని ఇది చాలఉపయోగపడును.

పశ్చిమోత్తానాసనము-2

పేరు పెద్దదైనా, చాల తేలికయగు, ప్రయోజనకర మగు ఆసనము మోకాటి వీలున్నంతవరకే నడుము వంచ వచ్చును. కాలక్రమములో మెల్లగా ఎక్కువగా వంచ వచ్చును. తొందరపడ నవసరములేదు. వెన్నెముక, నరములు, కండరములు ఎంత ప్రయోజనం పొందేవి, శరీరము మృదువుగా రబ్బరు వలె ఎట్లు స్వాధీనమగునది ఎవరికి వారు అనుభవించి తెలుసుకొనవచ్చును. వంగి యున్నప్పుడు గాలిని నిలిపి ఉంచి మరల కూర్చొనగానే పీల్చవచ్చును. ఇట్లు 20, 25 సార్లు వంగుచు లేచుచు ఈ సాధన చేయవచ్చును. దీనివల్ల ఉదర ప్రాంతము, మూత్ర పిండములు అన్ని శక్తివంతము అవుతాయి. మలబద్ధకము, అగ్నిమాంద్యము ఏమీ ఉండవు. ఉదరమునందలి పదార్థ ములు ఆవశ్యకమగు సంచలనము పొందును. పొత్తికడుపు చక్కనగును మొలలు, మధుమేహము దరిచేరవు. 'లంబెగో' అను నడుము నొప్పి వ్యాధి ఏ వయసులోనూ రాదు.

సర్వాంగాసనము-3

ఇది చాల గొప్ప ఆసనము. సర్వాంగాసనమను పేరునుబట్టే దీని ప్రయోజనము అర్థము కాగలదు.

శరీరమందలి గ్రంథులలో గల అతిముఖ్యమైనదగు థైరాయిడ్ గ్రంధికి ఇది సంజీవని వంటి ఆసనము రక్త ప్రసరణము నరములు, శ్వాసయంత్రాంగము, ఇతర

గ్రంథులు, మూత్రపిండములు, లివరు, స్ప్లీను మున్నగునవి అన్నియు దీనివలన అద్భుత ప్రయోజనమును పొందును. వెన్నెముక చక్కని స్థితిలో ఉండును. ఎముకలు పెనసు బారవు. నరములు బలముగా స్వాధీనమున ఉండును. జీర్ణావయవములు చక్కనగును. స్త్రీలలో గర్భకోశము దృఢతరమగును. అగ్నిమాంద్యము, మలబద్ధకము ఇత్యాదులకు అవకాశముండదు బ్రహ్మచర్యమునకు ఉపయోగకరము

మొదట వెల్లకిలా కాళ్ళు జాపి పడుకొని, తర్వాత కాళ్ళు వంచకుండా మెల్లగా రెండుకాళ్ళను జంటగా పైకి ఎత్తి, సుఖముగా సాధ్యమయినంతసేపు (అది రెండు నిమిషములుగాని, 20 నిమిషములుగాని) ఉంచి తర్వాత, మళ్ళీ కాళ్ళను వంచకుండా జంటగా దించాలి. శ్వాస సహజముగా సుఖముగా జరపాలి.

శీర్షాసనము-4

ఆసనములలో రాణివంటిది ఈఆసనము. తలపై నిలచుట ఈ ఆసన లక్షణము. వేయడం అనుకున్నంత కష్టం కాదు. నేలమీద అరచేతులలో తలనుంచి, మొదట నడుము ఎత్తి తర్వాత కాళ్ళు పైకి చాచవలెను. ఇదంతా ఎంతో మెల్లగా క్రమంగా చేయాలి. ప్రశాంతంగా ఉండాలి. పడిపోతామని భయముంటే మొదట స్నేహితుని సాయంగాని, లేదా గోడసాయంగాని పొందవచ్చును. ఏమీభయంలేదు.

మొదట 15-20 సెకన్లు అలా నిలిచి ఉండాలి. కాలక్రమంలో 15-20 నిమిషాల వరకు వెళ్ళవచ్చు.

దీని ప్రయోజనము నేమని చెప్పాలి? మెదడుకు రక్తం ప్రవహిస్తుంది. ప్రాణమే ఉత్తేజిత మవుతుంది. మెదడు బలపడుతుంది ఆలోచనాశక్తి, ఆలోచనాశుద్ధి అన్నీ పెరుగుతాయి. మతిమరుపు పోతుంది. గుండె చక్కగా పని చేస్తుంది. మెదడుతో పనిచేసేవారు, విద్యార్థులు దీని ప్రయోజనం ఎంతైనా పొందవచ్చు. రక్తశుద్ధి, నరముల శక్తి దీనివల్ల సాధ్యం. కన్ను, ముక్కు, తల మున్నగు వానికి సంబంధించిన వ్యాధులకు అవకాశంలేదు ఇక గుండె, శ్వాసకోశములు మున్నగువానికి ఎంత ప్రయోజనమో చెప్పనక్కరలేదు. చిపరకు జుట్టు నెరయుట ఊడుట వంటి వానికి సైతము ఇది నివారణే. చెప్పకొ[illegible] కొలది ఉన్నది దీని ప్రయోజనము. అయితే ఇది ఎక[illegible] సేపు, ఎక్కువ సార్లు వేయదగదు. అల్లే గుండె [illegible] నత, శ్వాసకోశ వ్యాధులున్న వారు తెలిసిన వారి స[illegible] పొంద ఆచరించాలి.

ఇవి సాధారణంగా ప్రతివారూ-గృహస్థులు కూడ-తగి మోతాదులో ఆచరించవగినవి. శరీరం ఎక్కువ అలసి పోకుండా ఆ మోతాదు యథావకాశంగా పెంచుకోవచ్చు గమనించవలసిన విషయమేమంటే ... ఈ సాధనాలు శారీరక మానసికాభివృద్ధికేగాక, మనకు తెలియకుండానే ఆధ్యా

త్మికాభివృద్ధికి కూడా ఉపయోగిస్తాయి. దీనివల్ల మనకు కలిగే శక్తి-మన నిత్యకర్మలలో కూడా - అనగా చదువు, ఉద్యోగం, పనిపాటలలో కూడా ఎంతో ఉపయోగిస్తుంది, వీనికి వ్యయములేదు. స్థలపు సమస్యలేదు. ఏ డాబా అయినా, ఏ దొడ్డి అయినా, గాలివచ్చే ఏ గది అయినాచాలు. మెత్తని కంబళి వంటిది ఉంటేచాలు. ఉదయం. సాయంత్రం ఒక అరగంట లేదా గంట సమయం చేస్తేచాలు. శీతాకాలం వర్షాకాలములలో కొంచెం ఎక్కువసేపు చేయాలి. బాల్యము నుండి ఆరంభించి వార్ధక్యం వరకు చేయవచ్చు.

ఈ సాధనలతో శరీరారోగ్య మంతయు కాపాడుకొన వచ్చునిన అతిశయోక్తి కాదు. సర్వాంగ, పశ్చిమోత్తాన, శీర్షాసనములనే మూడింటిని నేను వేలమందికి ఉపదేశించా న్నారు శ్రీస్వామి శివానందులు. పైమాదిరి తేలిక ప్రాణాయామము, పద్మాసనము. సర్వాంగాసనము, శీర్షాసనము ప్రతివారికి ఈ నాల్గు అభ్యాసాలుంటే సాధారణ వ్యాధులేమీ రావని, జాతీయారోగ్యమే బాగుపడుననిపిస్తుందని అన్నారొకసారి పరమ పూజనీయ శ్రీ గురూజీ.

సూర్యనమస్కారములు

పై ఆసనములు వేయనివారు సూర్యనమస్కారములు ఆచరించవచ్చును. (ఒకే రోజున రెండూ చేయుట మంచిది కాదు.) భారతీయ విజ్ఞానపు ఔన్నత్యమును చాటు మహత్తర యోగవ్యాయామము సూర్యనమస్కారములు. ఇందు

రెండు భాగములు, ఒకటి; మంత్రము, రెండు పది యంశములుగల వ్యాయామయోగము. సమగ్రయోగ వ్యాయామ మిది. సూర్యాభిముఖముగా నమస్కార స్థితి యందు ఒక్కొక్క మంత్రము చొప్పున బిగ్గరగా పఠించుచు ఒక్కొక్కసారి యోగవ్యాయామము చేయవలెను.

మంత్రము చదువుట అనేక మానసిక ప్రయోజనములకు హేతువు. ఆ మంత్రము లివి :

1. ఓం హ్రాం మిత్రాయ నమః
2. ఓం హ్రీం రవయే నమః
3. ఓం హ్రూం సూర్యాయనమః
4. ఓం హ్రైం భానవే నమః
5. ఓం హ్రౌం ఖగాయ నమః
6. ఓం హ్రః పూష్ణే నమః
7. ఓం హ్రాం హిరణ్యగర్భాయ నమః
8. ఓం హ్రీం మరీచయే నమః
9. ఓం హ్రూం ఆదిత్యాయ నమః
10. ఓం హ్రైం సవిత్రే నమః
11. ఓం హ్రౌం అర్కాయ నమః
12. ఓం హ్రః భాస్కరాయ నమః
13. ఓం హ్రాం హ్రీం మిత్రరవిభ్యాం నమః
14. ఓం హ్రూం హ్రైం సూర్యభానుభ్యాం నమః

15. ఓం హ్రౌం హ్రః ఖగపూషభ్యాం నమః
16. ఓం హ్రాం హ్రీం హిరణ్యగర్భమరీచిభ్యాం నమః
17. ఓం హ్రూం హ్రైం ఆదిత్యసవితృభ్యాం నమః
18. ఓం హ్రౌం హ్రః అర్కభాస్కరభ్యాం నమః
19. ఓం హ్రాం హ్రీం హ్రూం హ్రైం మిత్ర రవి సూర్య
భానుభ్యో నమః
20. ఓం హ్రౌం హ్రః హ్రాం హ్రీం ఖగ పూష హిరణ్య
గర్భ మరీచిభ్యో నమః
21.. ఓం హ్రూం హ్రైం హ్రౌం హ్రః ఆదిత్య సవిత్రర్క
భాస్కరేభ్యో నమః
22. ఓం హ్రాం హ్రీం హ్రూం హ్రైం హ్రః ఓం హ్రాం
హ్రీం హ్రూం హ్రైం హ్రౌం హ్రః మిత్ర రవి
సూర్యభాను ఖగ పూష హిరణ్యగర్భ మరీచాదిత్య
సవితార్క భాస్కరేభ్యో నమః॥
23. 24. పై మాదిరి (అనగా 22లో వలె)
25. ఓం సవిత్రే సూర్యనారాయణాయ నమః

ఇవి బిగ్గరగా, స్పష్టముగా సుదీర్ఘముగా. సంపూర్ణ ముగా సరిగా చదువదగిన మంత్రములు. తెలిసిన వారిచే చెప్పించుకొనుట మంచిది. ఇవి ఏవో అక్షరముల సముదాయము కాదు. అద్భుత ప్రయోజనము గల మంత్రములని అనుభవములో తేలికగా గ్రహించవచ్చును.

మంత్ర ప్రయోజనములు

ఓం :

అనునది బిగ్గరగా బొడ్డు నుండి పూర్ణముగా ఉచ్ఛరించుట వలన కంఠనాళములు, హృదయము, ఉదరము, మెదడు మున్నగునవి అన్నియు ఉత్తేజితములగును. ఇది నాభియందున్న మణిపూరక చక్రమును ప్రకాశింపజేయును.

హ్రీం :

హృదయమునుండి వెలువడును వాయునాళము, గొంతు, గుండె, పొట్ట, మెదడులనువానికి బలమిస్తుంది. శ్వాసకోశముల పై భాగమును బలపరుస్తుంది; ఆహార నాళములోని విషక్రిములను నశింపజేస్తుంది; పరిశుద్ధరక్తమును హృదయము నుండి శరీరమంతటికి వ్యాపింపజేస్తుంది. ఉబ్బసం, క్షయ వ్యాధులను రానీయదు. హృదయస్థానమందున్న అనాహత చక్రమును ప్రకాశింపజేయును.

హ్రూం :

కంఠమునుండి వెలువడును. కంఠము, అంగిలి ముక్కు, రొమ్ము, హృదయము, జీర్ణకోశములకు పుష్టి నిచ్చును. శ్వాసకోశములందు ఆహారనాళములందు ఉండు కఫాదులను ఛేదించి బయటకు గెంటును. సమస్త కంఠ వ్యాధులకు, టాన్సిల్సు మున్నగు వాని నివారణకు మంచిది.

యౌవనము కలిగిస్తుంది. కంఠమందున్న విశుద్ధచక్రమును ప్రకాశింపజేస్తుంది.

హ్రాం :

నాభి నుండి వెలువడును. లివరు, స్ప్లీను, ఉదరము, ఆంత్రములు, పొత్తికడుపు, జననేంద్రియములు మున్నగు వానికి మంచిది. స్త్రీ లీ యక్షరము నుచ్చరించుట పొత్తి కడుపు బాధలు, ముట్టుకుట్టు నొప్పి మున్నగువాని నివారణకు చాలా ఉపయోగకరము.

హ్రైం :

మూత్ర పిండములకు పుష్టినిచ్చును. మూత్ర సంబంధమైన సమస్త వ్యాధుల నివారణకు, నపుంసకత్వము పంద్యత్వ నివారణకు ఇది చాలా ఉపయోగకరము. స్వాధి ష్ఠాన చక్రమును ప్రకాశింపచేయును.

హ్రౌం :

మూలాధారమునుండి వెలువడును. మలకోశము ఆననమును, మూత్రపిండములు మున్నగువానిని ఆరోగ్య పరచును. మలబద్ధము, మూత్రవ్యాధులనుండి కాపాడును. మూలాధారచక్రమును ప్రకాశింపజేయును. కుండలినిశక్తిని మేలుకొలుపును.

ప్రయో :

ఇది ఒక విధముగా అన్ని భాగములకు ప్రయోజన కరము. కంఠము, రొమ్ము, గుండె, ఉదరము, అంత్రములు మున్నగునవి యన్నియు దీనివలన సంచలనము నంది వానికి సంబంధించిన వ్యాధులు, గుండెదడ నీరసము మున్నగువాని నన్నింటిని నివారించును.

ఈ వివరములను గమనించినప్పుడు ఈ మంత్రముల వెనుక ఎంతెంత శాస్త్రీయవిజ్ఞానము, అవసరమున్నదో అర్థమవుతుంది. మొదట ఎవరి నుండైన చక్కని ఉచ్చారణ విధానము నెరుగుట యుక్తము. అయితే సూర్యనమస్కారము లందిది యొక అంశము మాత్రమే. నమస్కారస్థితిలో ఉండి ఒక మంత్రము నుచ్చరించి తర్వాత క్రమముగా శారీరకయోగమును చేయవలెను. (ఆరోగ్యము తప్పవగా నున్నప్పుడు). గర్భిణీస్థితిలోను, పండువృద్ధుల శారీరక వ్యాయామములను మినహాయించి ఈ మంత్రభాగమే ఆచరింతురు. కొందరు ప్రత్యేక కారణములందు ఈ మంత్రము లనే 108 సార్ల వంతున చేయుటయు కలదు సాధారణముగా ప్రతివారు పై మంత్రములను, తర్వాత ఈ క్రింది శారీరక సాధనమును యథాశక్తి ఆచరించనగును.

సూర్యనమస్కారము :

అవస్థానం జానువాసం తత ఊర్ధ్వనిరీక్షణమ్ ।

వపుస్తులితపూర్వం చ సాష్టాంగనమనం వరమ్
షష్ఠం కశేరుసంకోచం కశేరో ర్వ్యాసన స్తతః
పులయూర్ధ్వేషణాదీనాం వ్యుత్క్రమం క్రమ భవేత్
ఇత్యేతై రాసనైః కుర్యాత్ సూర్యోపాసనం నరః ॥

సూర్యనమస్కారమందలి దశస్థితులు ఈ శ్లోకము నందు వివరింపబడినవి. ఇందుకు కొద్ది భేదముతో చేయు సంప్రదాయములును లేకపోలేదు. ఈ శ్లోకము ప్రకారము జరుగు సూర్యనమస్కారము లివి :

1. అవస్థానం : సిటారుగా కాళ్ళు చేతులు కలిపి దృఢముగా నిలిచి నమస్కారయోగమునందు శ్వాసను పూరించి పొట్టను లోతుకు పోనిచ్చి, దృష్టిని నాసికాగ్రముపై నిలిపి యుంచవలెను. తర్వాత మొదట మంత్రమును పఠించి పెదిమలు కలిపి రెండవ దశకు పోవలెను. ఈ ప్రథమ దశవలన కాళ్ళు, చేతులు, వెన్ను, నడుము, ఉదరము, భుజములు, వేళ్ళు, మెడ, మెడకండరములు, నరములు. వివిధ గ్రంధులకు వ్యాయామ మగును. జీర్ణశక్తి పెరిగి మల బద్ధము నివారణమగును

ఈ స్థితియందు చేతులెత్తు సాంప్రదాయము కలదు.

2. జానునాసనము : శ్వాసను బిగించి వంగవలెను. అరచేతులు నేలకు, ముక్కు మోకాళ్ళకు తగులు వరకు

వంగవలెను. శ్వాసను వదలవలెను, మోకాళ్ళు వంచరాదు.

దీనివలన ఆంత్రములు, నడుము, తొడలు మున్నగు వానికి వ్యాయామము లభించును.

3. ఊర్ధ్వేక్షణము : ఎడమ కాలును వెనుకకు జాపి ఊర్ధ్వముఖముగా చూచుచు దృఢముగా ఉండవలెను. శ్వాసను పూరించవలెను. పాదములు, వెన్ను, కటిప్రదేశము, మెడ, కంఠమునకు దీనివలన వ్యాయామము లభించును. అట్లే లివర్, స్ప్లీన్‌లకు ప్రయోజనము కలుగును.

4. తులితవపువు : శరీరమంతయు ఒక సరళ రేఖవలె నుండి, దృష్టిని క్రిందకు దించి చేతులపై కాలి వేళ్ళపై మోపి ఉంచవలెను.

వేళ్ళు, చేతులు, మెడ, నరములు బలపడును.

5. సాష్టాంగము : అరచేతులు, ముక్కు, రొమ్ము, మోకాళ్ళు కాలి వేళ్ళు నేల నానునట్లుండవలెను. పొట్టను లోపలకు లాగి గాలిని ముక్కుతో విడువవలెను. థైరాయిడ్ గ్రంధికి, మణికట్లు, చేతులు, కాళ్ళు, కీళ్ళు మున్నగునవి అన్నియు వ్యాయామము పొందును.

6. కశేరు సంకోచనము:శరీరము విల్లువలె వెనుకకు వంచి ఊర్ధ్వముగా చూడవలెను గాలిని పీల్చవలెను. గొంతు, మెడ కందరములు, నరములు. గ్రంథులు వ్యాయామ మందును. రొమ్ము శ్వాసకోశములు విస్తరించును. క్రిములు బయల్వెడలును. ఊబ శరీరము తగ్గును. లివరు, స్ప్లీను,

ఉదరవ్యాధులు నివారణయగును. వెన్నెముక, గ్రంధులు దృఢపడును. మెదడు నరములు బలపడి మేధాశక్తి పెరుగును.

7. కశేరు వికసనము : గాలిని పూరించి ఉంచి, పాదములను పూర్తిగా ఆన్చి, మోకాళ్ళ మధ్యగా దృష్టిని సారించాలి. చేతులు కాళ్ళు చాచి ఉండాలి. శ్వాసతీయాలి. దీనివలన మణికట్లు, పాదములు, చేతులు, కంఠము, మెడ, పొట్ట, నడుము, కాళ్ళు అన్ని ప్రయోజనము పొందును. ఇది చేయుటవలన క్షయవ్యాధి భయముండదు. మేధాశక్తి, జ్ఞాపకశక్తి, ఓర్పు సహనగునవి పెరుగుతాయి.

8 ఊర్ధ్వేక్షణము : ఇది మూడవ స్థితి వంటిదే

9 జానునాసము : ఇది రెండవ స్థితి వంటిదే. గాలి విడవాలి.

10. ఉపస్థానం : మొదటి నమస్కారస్థితి వలెనే

ఈ పది స్థితులు కలిపి ఒక నమస్కారము పూర్తవుతుంది. ప్రతి నమస్కారము ఒక్కొక్క మంత్రముతో చేయవలెను.

కొన్ని జాగ్రత్తలు

1. ఆసనములను గాని సూర్య నమస్కారములను గాని పరగడుపున మలవిసర్జనాదుల తరవాత, ప్రభాత సమయమున పరిశుభ్ర వాతావరణంలో చేయాలి.

2. శరీరశక్తికి తగు మాత్రమే చేయాలి. శ్వాసక్రియ లను సుఖముగా నిర్వహించునట్లు చేయాలి.

3. చేసిన తర్వాత కొంత విశ్రాంతి కొంచెము పాలు తీసుకొనడం మంచిది. సూర్యరశ్మి తగులుటయు మంచిది.

4. **ఆరంభమున తెలిసినవారి సాయం పొందుట** మంచిది దీని విషయమై మంచి గ్రంథముల సాయముకూడా పొందవచ్చును.

5. ఉదయము సాయంత్రము కూడా చేయుట ఉత్తమము. ప్రతిరోజు నియమిత సమయముండ వలెను.

6 స్నానము, పరిమితమైన సాత్త్విక భోజనము, అవి వాహితులైన యెడల బ్రహ్మచర్యము. వివాహితులైన నియమపూరిత గార్హస్థ్యము, ఉత్తేజకపదార్థములను, మన సులను వికృతముచేయు గ్రంథములను విసర్జించుట. ప్రతి పనిలోను కాలనియమము ఇత్యాది సాధారణ నియమములు ఆవశ్యకము. శాస్త్రీయమైన పద్ధతిలో తప్పక నియమముతో వ్యయ రహితముగా పరిపూర్ణానందము. ఆరోగ్యము, ఆయు ర్దాయము, ధ్యేయనిష్ఠ మనశ్శక్తి మున్నగు వానిని పొందు అద్భుత సాధన ఇది. ఆబాలగోపాలము ఆచరించుటకు వీలై నట్టిది.

సాధన సమీక్ష

మీ కెన్ని మార్కు లొస్తాయి ?

ఈ క్రింద కొన్ని ప్రశ్నలున్నాయి. అవి పిన్నలు, పెద్దలు, స్త్రీలు, పురుషులు అందరికి చెందినట్టివి. ప్రతి ప్రశ్నకు సరియైన సమాధానం "ఔ" (అవును) అనేది ప్రతి ప్రశ్నకు ప్రక్కనే సరియైన సమాధానానికి మార్కులు వేయబడ్డాయి. మీ కెన్ని మార్కులు వస్తాయో పోల్చిచూచుకోండి.

1. మీ లోకమహోన్నత ధర్మానికి, సంస్కృతికి, సమాజానికి, చెందిన హిందువునని హైందవ భావోన్నత్యంపై దేశకల్యాణం,లోకశాంతి ఆధారపడి ఉన్నాయని భావిస్తారా 2

2. మీరు ఒక చక్కని హిందువుగా మీగృహము ఒక చక్కని హిందూగృహముగా, ఈ సమాజము ఆదర్శ హిందూ సమాజముగా రూపొందించుకొనే కర్తవ్యం మీమీద ఉందని మీరు గుర్తిస్తున్నారా ? 1

3. ఈ ఐశ్వర్యాదులన్నీ ఈశ్వరీయములని మీరు విశ్వసిస్తారా? 1

4. ఈ సమాజము ఈశ్వరుని యొక్క ప్రత్యక్షరూపంగా మీరు ఆరాధిస్తారా? 1

5. సూర్యోదయమునకు పూర్వమే లేచి ప్రాతఃస్మరణముతో దినచర్యను ఆరభించే అభ్యాసము మీ కున్నదా ? 2

6. కాలకృత్యాదుల తరువాత ఆసనములు. సూర్యనమస్కారములు ఇత్యాది వ్యాయామం ఏదైనా చేస్తారా? 2

7 ఉదయమే స్నానము తిలకధారణము-ఇత్యాది అలవాట్లు మీకున్నాయా ? 1

8. ప్రతి ఉదయం కొంతసమయం ఏకాగ్రత సంపాదనకు కానేందుకు సాధన, ధ్యానము, (ఇష్టదేవతా ప్రార్థనగాని లేదా అవ్యక్త విధానముగాని) మున్నగువాటికి కొంత సమయం కేటాయిస్తుంటారా ? 2

9. సూర్యోదయవేళ, స్నానము, భోజనాదికములు, సంధ్యాదీప సమయము, నిద్రపోయేముందు, నిత్యము వృత్తి విద్యలు ఆరంభించబోయేముందు-సముచిత ప్రార్థనము చేసే అలవాటున్నదా ? 2

10. మీమీ వృత్తి, విద్య మున్నగు వానిని శ్రద్ధతో, ఏకాగ్రతతో, నియమానుసారం విజయాభిలాషతో, పట్టుదలతో చేస్తుంటారా ? 2

11. సాయంకాలాన్ని వ్యాయామం, ఇండోర్ ఆటలు, సాంఘిక కార్యకలాపాలు ఇత్యాదిగా ఉపయోగకరమైన పద్ధతుల్లో వినియోగిస్తారా ? 1

12. ప్రతిదినము పనులను ఆయా వేళలయందు, కాలనియమంతో చేసే అభ్యాసము మీకున్నదా ? 1

13. ఉన్నత జీవనానికి ఆరోగ్యప్రదమైన సుఖజీవనానికి ఉపయోగకరమగు ఆహారవిహారాదులు, స్నానము, అభ్యంగనము, వ్యాయామము, విశ్రాంతిమున్నగు విషయములకు సంబంధించిన కనీస పరిజ్ఞానం మీకున్నదా? 1

14. హిందువుల గ్రంథములు, సాహిత్యము, దేవతలు సంస్కారములు—ఇత్యాది విషయములు స్థూలముగా మీకు తెలుసునా ? 2

15. పంచాంగమును చూచుట, ఆరోగ్యమునకై అవలంభించదగు సూత్రములు-ఇత్యాది చిన్న చిన్న విషయములు మీకు తెలుసునా ? 1

16. మీ ఇంట్లో తులసి, ధ్యానమందిరం, ప్రాతఃకాలమున శుభ కామనలతో కూడిన ముగ్గులు వేయడం, మహాపురుషుల, దేవతల చిత్రములతో హిందూత్వచిహ్నములతో అలంకరించడం ఇత్యాదులున్నాయా? 2

17. దినములో ఏదేని ఒక సమయమున కుటుంబసభ్యులంతా కలిసి పూజ, భజన మున్నగు సత్కాలక్షేపములేమైనా చేస్తారా ? 1

18. దేవాలయాలకు, సాధుసత్పురుష సందర్శనానికి, తదితరములకు వెళ్తుండే అలవాటు మీ ఇంట ఉన్నదా? 1

19. హిందూ ధర్మము, సంస్కృతి, కథలు, ఆరోగ్యశాస్త్రము, యోగవ్యాయామములు ఇత్యాదులతో కూడిన

చిన్న కుటుంబ గ్రంథాలయం మీ కుటుంబ సభ్యుల ఉపయోగార్థము ఉన్నదా ?

20. ప్రతిదినము సద్గ్రంథ పఠనము. పరస్పరము కథలు మంచి విషయములు చెప్పుకొనడం-ఇత్యాది అలవాట్లు మీ ఇంట్లో ఉన్నాయా ? 1

21. హిందూసమాజస్థితిగతుల నవగాహన చేసుకొనేదృష్టితో నిత్యము దినపత్రిక చదువుతుంటారా ?

22. తల్లిగా మీ బిడ్డలను ఆదర్శ హిందూ పౌరులుగా రూపొందించే దృష్టి మీకున్నదా ? మీరు పురుషులైతే తండ్రిగా మీ బిడ్డలను హిందూత్వ సంబంధమైన విజ్ఞానాభివృద్ధికి కృషి చేస్తుంటారా ?
మీరు పిన్నలయితే పెద్దలనుండి పై మాదిరి విషయములను అడిగి తెలుసుకొంటూరా ? 2

23. మీ ఇంట జరుగు శుభకార్యములందుగాని, మీ వృత్తి, విద్యా వ్యాపారాదులలో మీకు అభివృద్ధి కలిగినప్పుడ గాని వేడుకగా జరుపు వ్యయములలో కొంతభాగం సద్గ్రంథ వితరణకు లేదా దాన ధర్మాదులకు వినియోగిస్తుంటారా ? 3

24. అవకాశమున్నప్పుడల్లా గోపూజా, గోసేవ చేయడం, మీ ఇంట్లోని బియ్యపుకడుగు, కూరచెక్కులు మున్నగునవి ఏదేని ఒక గోవుకు (ఒకవేళ గోవు మీ ఇంట

లేకపోతే) అలవాటు చేయడం-ఈ మాదిరి దృష్టి మీకున్నదా! 1

25 హైందవ సామాజిక కార్యకలాపములలో హైందవ సంఘములలో హిందూ సంఘటనా దృష్టితో మీరు పాల్గొంటూ, కొంత సమయాన్ని, కొంత శ్రమను, మీ ఆదాయంలోనుండి కొంత ధనాన్ని వానికి అర్పించి సహకరిస్తుందంటారా? 3

26. పేదలు, హరిజనులు, గిరిజనులు, శ్రామికులు మున్నగు వారిలో ధార్మిక భావనా వ్యాప్తికి, కారుణ్యాత్మక సేవలకు (విద్య, వైద్యం వగైరా) మీరేమైనా కృషి చేస్తుంటారా? 3

27. కళలు, సాహిత్యము, హరికథాగానము మున్నగువానిలో మీకున్న శక్తియుక్తులను, అభిరుచి లేదా ఆ సందర్భముగా మీరు నిర్వహించు కార్యకలాపములను సమాజ భావనా వికాసానికి వీలుగా ఉపయోగించే ఆలోచనతో ఉంటారా? 2

28. మీరు ఏపని చేసినా, ఏ ప్రచారంచేసినా, ఏ దానంచేసినా, ఏ సాంఘిక రాజకీయాదికార్యకలాపాదులలో పాల్గొన్నా ఏ వ్యక్తిని లేదా వర్గాన్ని సమర్థించినా వ్యతిరేకించినా- అన్నీ హిందూ సమాజపు సంక్షేమానికిఅనుగుణమవునో కాదో ఆలోచించి చేస్తుంటారా? 2

29. హిందూ ధర్మాన్ని, సంస్కృతిని ఏ వ్యక్తిగాని,ఏ వర్గం గాని, ఏ ప్రభుత్వంగాని నిందించినా, న్యూనపరచినా, గాయపరచినా-అట్టి వానిని నిరోధించడానికి యత్నించడం మీ కర్తవ్యం అని భావిస్తుంటారా? 2

30. వ్యక్తిగతంగానూ సామాజికంగాను మీరు ఇంకా ఇంకా ఉన్నతోన్నత హిందువులు కావడానికి హిందూత్వానికి రక్షకులుగాను, ప్రచారకులుగాను, ఆరాధకులుగాను, సేవకులుగాను, ఇంకా ఇంకా ఉన్నతోన్నతులు, కావాలనే ఆకాంక్షతో జీవన వ్యవహరణ చేస్తుంటారా? [illegible]

పై ప్రశ్నలన్నింటికి "ఆ" అనేది సరియైన సమాధానం మీకు 40 మొదలు 50 మార్కులు వస్తే మీరు స్థూలంగా ఆదర్శప్రాయముగానే జీవిత నిర్వహణ చేస్తున్నట్లు.

25 మొదలు 40 వస్తే కొద్ది శ్రమతో ఆదర్శప్రాయులు కాగలరు,

15 మొదలు 25మార్కులువస్తే విశేష శ్రమ అవసరం

0-15 మార్కులు వస్తే విప్లవాత్మకమైన మనో నిశ్చయంతో ఆదర్శ హిందువుగా రూపొందటానికి ప్రయత్నించాలి.

వ్యక్తియొక్క శారీరక, మానసిక, బౌద్ధిక, ఆధ్యాత్మిక ప్రగతికి, సామాజికమైన ఉన్నతికి ఉపకరించు ఆత్మ పరిశీలనాత్మకమగు ప్రశ్నలివి. ఇవి ఎప్పటికప్పుడు తరచు వేసుకుంటూ నూటికి నూరు మార్కులు తెచ్చుకునే ప్రయత్నం నిరంతరం చేస్తుండటం ఒక చక్కని జీవన సాధన.

సంఘసేవలో భానువార కర్తవ్యం

[ఒక నిర్మాణాత్మక సమాజసేవా కార్యక్రమం]

సామూహిక ప్రార్థన

శ్లో॥ భద్రం కర్ణేభిః శ్రుణుయామ దేవాః
భద్రం పశ్యేమాక్షభిః యజత్రాః ।
స్థిరైరంగైః స్తుష్టుం వాగ్ంం సస్తమాభిః
వ్యసేమ దేవహితం యదాయుః ॥

శ్లో॥ యం శైవాస్సముపాసతే శివ ఇతి బ్రహ్మేతి వేదాన్తినో
బౌ బుద్ధ ఇతి ప్రమాణ పటవః కర్తేతి నైయాయికాః।
అర్హన్నిత్యథ జైనశాసనరతాః కర్మేతి మీమాంసకాః
సోఽయం నోవిదధాతువాంఛితఫలంత్రైలోక్యనాథో
హరిః ॥

శ్లో॥ త్రయీ సాంఖ్యం యోగః పశుపతి మతం వైష్ణవమితి
ప్రభిన్నే ప్రస్థానే పరమిదమదః పథ్యమితి చ ।
రుచీనాం వైచిత్ర్యాదృజుకుటిల నానా పథజుషాం
నృణామేకో గమ్యస్త్వమసి పయసామర్ణవ ఇవ ॥

శ్లో॥ సర్వేఽత్ర సుఖినస్సన్తు సర్వే సన్తు నిరామయాః ।
సర్వే భద్రాణి శ్యన్తు మా కశ్చిద్దుఃఖ భాగ్భవేత్ ॥

శ్లో॥ సహనావవతు సహనౌ భునక్తు
సహవీర్యం కరవావహై
తేజస్వినా వధీతమస్తు
మా విద్విషావహై ఓం శాంతి శాంతి శాంతిః

ఆదివారము (భానువారము) సూర్యోపాసనకు తగిన దినము. సెలవు. దీనిని ఉత్తమమైన విధానమున వినియోగించుటవలన మంచి పనులకు చాలాకాలము కలిసివస్తుంది. ఆ విధానమును ఎవరికివారే యోజించుకొనవచ్చును.

సామాజిక ప్రయోజనము దృష్ట్యా ఎల్లరికి ఈ క్రింది విధానము ఆచరణయోగ్యము. ఉపేక్షితజన ప్రదేశములందు నివసించు హరిజన, గిరిజన, శ్రామిక జనావళికి ధర్మప్రబోధము, ఆవశ్యక సేవల నందించువారులేక వారు నాస్తికులు, మతాంతరులు నై పోవుచున్నారు. స్వధర్మమునకు దూరమగుచున్నారు. భానువారపు సెలవును వారిసేవకై కేటాయించు యోగ్యము.

1. ఆయురారోగ్యైశ్వర్య కారకుడగు సూర్యుని ఉపాస: సూర్యనమస్కారయోగము ఇత్యాదులను వారికి నేర టకై ప్రతి ఆదివారము ఉదయమున ఆ ప్రదేశములం సమాజ సేవకులు నియమిత కార్యక్రమము యోజిం నగును. ఇంకను వివిధ ప్రార్థనాదికములు, ధ ప్రసంగములును జోడించవచ్చును. ఇట్టి నియ: కార్యక్రమము వలన ఉపేక్షిత హిందూజనులు ఆధ త్మిక చింతనకై హైందవేతరుల కార్యకలాపములం చిక్కుకొనిపోవు అవకాశముండదు

2. అజ్ఞానముచేతను, ప్రలోభమువలనను, ఆదరించువారు లేకను మతాంతరులై చింతించుచున్నవారిని ఆదరించి

వారికి ధర్మబోధచేయు కార్యక్రమములను ఆనాటికి తగినవి.

3. పవిత్రమగు భానువారమున మద్య, మాంస సేవనము వర్జనీయమని పెద్దలబోధన. ఆయా బోధనల నందించుటయేగాక శుచి, శుభ్రత, ఆరోగ్యాదివిషయ ప్రసంగముల చేయనగును. ఉపేక్షిత జన సేవకు మహిళలు సైతము ఉద్యమించ వగియున్నది. వారికి ముగ్గులు తులసిపాటలు తులసి పూజ హైందవ సాంప్రదాయానుసారం గృహాలంకరణం, నిత్య ప్రార్థనాదులనెన్నటినో బోధించవచ్చును. దీనివలన సంపర్కము పెరుగుట, వారికి సంతృప్తి యానందములు కలుగుట, వారిలో హిందూత్వభావన ప్రబలమగుట ఆదర్శప్రాయమగు హిందూసంతతి అభివృద్ధి చెందుట సాధ్యము.

4. లౌకిక జీవనమున ఎన్నో కారుణ్యాత్మక సేవలు విద్యావైద్యాది సేవలు, అనేకములు వారికి ఆవశ్యకము. ప్రత్యేక సంస్థల నేర్పరచి వానిని లభింపచేయుట, ప్రభుత్వాది వ్యవస్థల ద్వారా వారికి అందవలసినవి అందజేయునట్లు చేయుట వారిని సేవించుట కొక మార్గము. హిందూ జను లెవరును మత విద్యావైద్యాది విషయములందును హైందవవర్గముల మీదను, సంస్థల మీదను పరదేశవ్యవస్థల మీదనూ ఆధారపడరాదను స్వాభిమాన

పూర్వకమగు భావన నేడు హిందూసమాజమునకు ఆవశ్యకము. అట్టి అవసరము రాకుండా సేవాకార్యములను భానువార వ్రతముగా స్వీకరించుట ఎంతయు యోగ్యము.

విశ్వహిందూ పరిషత్ యొక్క ఆశయాదర్శములు

1. హిందూ సమాజమును సంఘటితపరచి శక్తివంతమొనరించుటకు అవసరమగు చర్యలు తీసుకొనుట.
2. భరతఖండమందుద్భవించిన నైతికాధ్యాత్మిక హిందూ జీవన మూల్యాలను రక్షించి, పెంపొందించి, వ్యాపింపజేయుట.
3. మన దేశ మందుద్భవించిన ద్వైతాద్వైత విశిష్టాద్వైత జైన; వైష్ణవ, శిక్కు, బౌద్ధాది సమస్త వర్గములకు సంబంధించిన హిందువులలో ఐకమత్యమును పెంపొందింపజేయుట.
4. విదేశములందు నివసించుచున్న హిందూ సోదరుల ధార్మిక, సాంస్కృతిక అవసరములను తెలుసుకొని వారికవసరమగు సేవలందించుట.
5. అజ్ఞానము వలన, ప్రలోభములవలన, ఒత్తిడుల వలన మతాంతరులైన వారికి స్వధర్మమునకు సంబంధించిన జ్ఞానమును కలిగించి, ఆయా ప్రభావముల బారినుండి

వారిని కాపాడి స్వధర్మములో వారు జీవించుటకువీలగు పరిస్థితులను కల్పింపజేయుట, హిందువులయ్యూహిందూ ధర్మమునకు సంస్కృతికి సంబంధించిన ప్రబోధము లందక వెనుకబడియున్న హరిజన, గిరిజన, నిమ్న వర్గాదులనబడు వివిధ ప్రజలకును మన సంస్కృతీ ధర్మముల నందించుట.

6. మన మత ధార్మిక సంస్థలగు ఆలయములు, మఠములు మొదలగునవి అవి స్థాపింపబడిన లక్ష్యముల కనుగుణ ముగా నిర్వహింపబడుటకు, ఆవశ్యకమగునో క్రొత్తవి వెలయింపబడుటకు, హిందూసమాజము ధార్మికముగా, సాంస్కృతికముగా, ఆధ్యాత్మికముగా దృఢపడుట కవసరమగు అన్యకార్యములు జరుగుటకు అవశ్యక మయిన కృషిని జరుపుట.

7. చైతన్యశీలియైనహిందూత్వమును ప్రచార మొనరించుట అట్టి ప్రచారమునకు ప్రబోధకులను తయారుచేయుట, వివిధ సంస్థలను, గ్రంథాలయములను స్థాపించుట, నిర్వహించుట.

8. అనాథ శరణాలయములు, సంరక్షక గృహముల వంటివి నెలకొల్పుట, నిర్వహించుట.

9. యావత్తు మానవాళి క్షేమమునకు ప్రయోజనకరమగు నట్లు ప్రపంచమందలి అన్ని ప్రాంతములలోను ఆధు నిక కాలమునకు అనుగుణమగు పద్ధతిలో హిందూత్వము

యొక్క నైతిక ఆధ్యాత్మిక సిద్ధాంతములను, సాంప్రదాయములను ప్రబోధించుట, వానికి సంబంధించిన జ్ఞానమును వ్యాపింపజేయుట.

—ఇవి పరిషదాశయాదర్శములలో కొన్ని—

ఆదర్శ జీవన చర్య

1. మానవజన్మ దుర్లభమైన మహదవకాశమని గుర్తించి మహోన్నత ఆదర్శములను ముందుంచుకొని జీవన యాత్రను సాగించుట ముఖ్యాంశము.
2. నియమ నిష్ఠలు, సమయ పాలనములతో నిత్య కార్య కలాపము లన్నిటిలోను అత్యంత శ్రద్ధతో పాల్గొను కర్మణ్యత.
3. దైవభక్తి, ధర్మనిరతి, దేశభక్తి, సమాజనిష్ఠలతో జీవితమును సార్థకము చేసుకొనుట,
4. సమాజ సర్వస్వమును పరమేశ్వరరూపముగా గుర్తించి ప్రతి పనిని సేవాభావముతోను, త్యాగనిరతితోను చేయుట.
5. ఆదాయము లన్నిటిని పరమేశ్వర ప్రసాదముగా గుర్తించి స్వీయ కనీస అవసరములకు పోను మిగిలిన దానిని సమాజ సేవకు, ధర్మ కార్యములకు దైవ సేవ లకు, దేశ సేవలకు వినియోగించు ప్రవృత్తి.